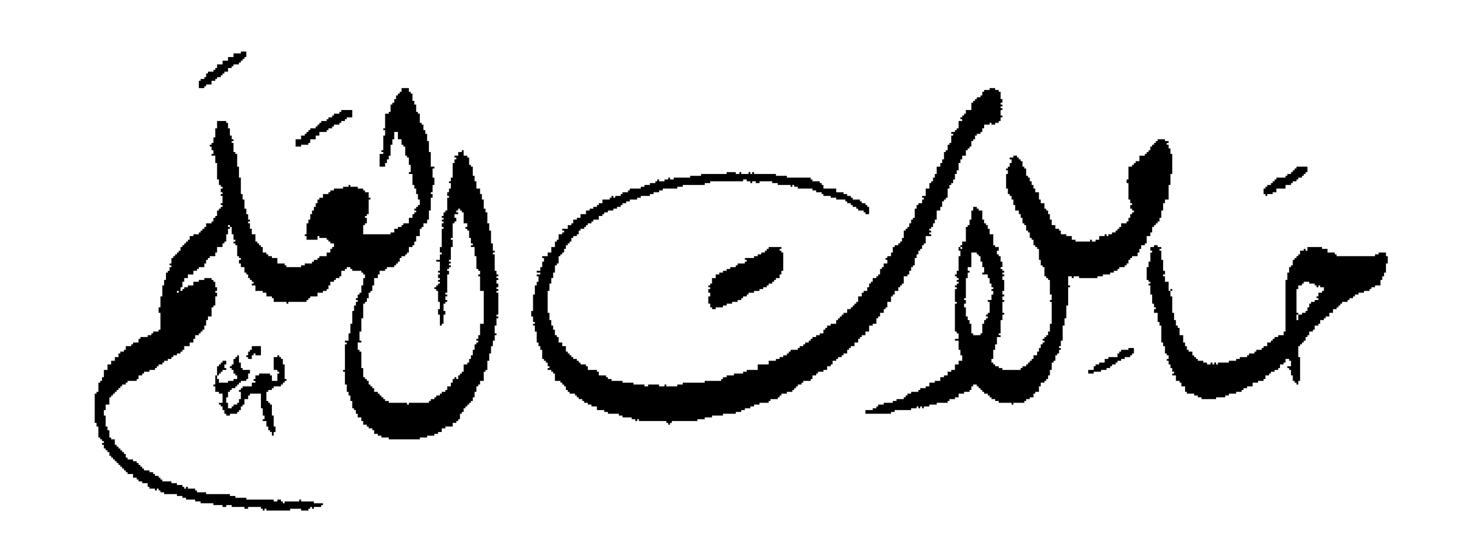

بنت النيل
اكتوبر ١٩٥٣
١٠ قروش



ان تاريخ المصرية فى تطور النهضة النسائية العالمية تاريخ زاخـــر بالعظات والعبر ، فهى منذ عدة سنوات تحمل الشعلة لنساء العالم جميعا ، وتبصر المرأة بحقها المهضوم فى كثير من بقاع العالم الحر ٠

وقد كان الهدف الاول الذى أخذناه على عاتقنا نحـــن نساء مصر أن نحقق المساواة المطلقة بين الرجل والمرأة فى الحقوق السياسية فى كل مكان حتى يتاح للمرأة أن تكون عضوا فى البرلمان فتتولى بوعيهاالتقنين والتشريع الخاص بها وبطفلها ، فهى أقدر على فهم تلك الامور من الرجل على أى حال ٠

ولقد أثرت مطالبتنا بالمساواة السياسية فى بعض الدول الحرة التى كانت تفتقر الى تلك المساواة ، وخاصة الدول الحديثة ، بل ان الاثر تجاوز الحدود فكان له مكانه المقدور فى بلاد كسويسرا ، وهى من أعرق أمم الارض حضارة اذ ذكرت لى رئيسة المجلس النسائى الدولى مدام جان أيدر السويسرية أن العلم الذى حملناه قد انتظم تحت ظله السويسريات فأخـــذن يطالبن بحقهن فى المساواة السياسية ، وان كن فى ذلك يردن ارضاء الشكل حيث لا ينقص السويسرية أى تشريع يحميها من ظلم الرجال ، بل ان التشريعات الخاصة بالمرأة والطفل قد بلغت غاية الكمال ٠

وأثرت دعوتنا فى اليونان أم الحضارات القديمة اذ قدم وفد اتحـــاد بنت النيل فى المؤتمر النسائى العالمى الذى انعقد فى أثينا ســـنة ١٩٥١ اقتراحا بتحقيق المساواة السياسية بين المرأة والرجل ، فكانت النتيجة أن اجتمع البرلمان اليونانى فى اليوم التالى وقرر مساواة المرأة بالرجـــل فى جميع الحقوق الدستورية ٠

وتمكنت دعوتنا فى سوريا ولبنان ، فحظيت الشقيقات بما دعونا اليه فى بلادنا وخارج بلادنا ، وحظيت أيضا أختنا السودانية بحقها الدستورى ، ولم يبق الا نحن اللواتى حملنا العلم ليهنأ فى ظله نساء الشرق والغـــرب نعم : نبقى نحن صاحبات العلم متفرجات على النصر يناله غيرنا فنكتم حسرة فى قلوبنا !!٠٠

ولكن النصر لنا آخر الامر ، والله ولى التوفيق



# بنت النيل السياسية

## محكمة الثورة

تضمنت قائمة المتهمين الاولى التى استقر رأى مجلس القيادة عليها اسماء ثلاثة عشر من الشخصيات السياسية فى مصر وكانت أحدى السيدات ضمن المتهمين . وقد حدث اتهام هذه السيدة باساءة استعمال نفوذها السياسى فى ذات الوقت الذى تطالب فيه المصريات بحقوقهن السياسية فاصبحت محاكمتها هى المثل الذى يجب أن نقف أمامه نحن النساء طويلا لنتدبر مالنا وما علينا ... ولندرك انه لا يمكن الفصل بين حقوقنا وواجباتنا السياسية . واننا حينما نطالب بحقوقنا كاملة غير منقوصة نؤدى واجباتنا كاملة خالصة لصالح المجموع بعد أن ثبت ان هذا المجموع يتأثر باخطاء المرأة تأثرا لا يقل بحال عن تأثره باخطاء الرجل .

ولو أن هذه السيدة ــ المتهمة ــ حاولت أن تستغل ما اتيح لها من نفوذ سياسى لصالح مصر وخدمة المصريين ولم تغلب مصلحتها الخاصة على المصلحة العامة ــ لو انها حاولت ذلك لما كانت تدفع الثمن اليوم أمام جميع أبناء الوطن الذى لا يفرق ابدا بين مخلص ومخلص ومسىء ومسىء لان ذلك رجل والاخر امرأة ...

وثمة حقيقة اخرى أحب ان لا تغرب عن بال الجميع هى انه فى ذات الوقت الذى كان التاريخ يسجل فيه أخطاء هذه السيدة وسط أخطاء عشرات المخطئين من الرجال كانت هناك صفحات ناصعة يسجلها التاريخ نفسه لمئات من السيدات المصريات وهبن ارواحهن وصحتهن وكل ما يملكن من جهد وعزم ومال لخدمة الوطن الحبيب ورفعة شانه وتخليصه من آلامه ومحنه

والخلاصة هى أن محاكمة هذه السيدة ومحاسبتها على ما اقترفت يعتبر الدليل اكبر الدليل على أنه حينما تكون هناك واجبات سياسية فلابد من أن تكون هناك حقوق سياسية والعكس بالعكس .. فلا حقوق بلا واجبات ولا واجبات بلا حقوق .

درية شفيق

# الشعب فى كل مكان

تميزت احداث هذا الشهر بظواهر ثلاث تكفى كل منها بأن تقيم الدنيا وتقعدها .. ولكن من المؤسف ألا نستطيع أن نسجل هنا غير قيام الدنيا .. فحتى كتابة هذه السطور والدنيا لم تقعد بعد فى اى من هذه الظواهر الثلاث !

وكانت الظاهرة الاولى هى حوادث الاغتيال ومحاولات الاغتيال التى عمت دول شمال افريقيا وشرق افريقيا ..

وكانت ارض تونس الشقيقة هى السباقة الى الارتواء بدماء نخبة من خيرة ابنائها المناضلين فى سبيل تحريرها عند ما اغتال الفرنسيون الزعيم الهادى شاكر أحد اقطاب الحزب الحر الدستورى وهو الذى يتولى المطالبة باستقلال تونس ثم لم تلبث الدماء أن جرت انهارا على ارض تونس عندما أرادت السلطات الفرنسية أن ترد على الاضراب الشامل الذى اعلنته تونس احتجاجا على اغتيال زعيمها ــ باقامة المشانق لاعدام الوطنيين التونسيين بالجملة حتى اضطر مكتب تحرير المغرب الى الاستنجاد بدول الكتلة الاسيوية العربية لاثارة مسألة اعدام الوطنيين فى تونس ضمن قضية تونس التى تتولى دول الكتلة عرضها على الجمعية العامة لهيئة الامم هذا الشهر .

### المرأة فى الرئاسة

انتخبت السيدة لاكشيمى بانديت نهرو ــ شقيقة رئيس الوزارة الهندية ــ ورئيسة الاتحاد النسائى الهندى ــ رئيسة لدورة الجمعية العامة لهيئة الامم المتحدة باغلبية الاصوات !

وبينما كانت تونس تشهد هذه المعركة الدامية بين قوى التحرر وقوى الشر.. كانت مراكش تشهد معركة من نوع آخر .. فقد قام اثنان من الوطنيين المراكشيين بمحاولة اغتيال السلطان الحالى وهو فى طريقه الى المسجد احتجاجا على توقيعه على المطالب الفرنسية التى فضل السلطان الشرعى محمد بن يوسف حياة المنفى على الموافقة على التوقيع على هذه المطالب التى تسلب السلطة من يد المراكشيين لتسلمها لسلطات الاحتلال الفرنسية .. وفشلت المحاولة بعد أن دفع أحد القائمين بها حياته أثناء المحاولة عندما فتك به حراس السلطان وسلم شريكه الى المحاكمة ورجع السلطان الى قصره وقد كتب له عمر جديد !

ومن بين أفرع الشجر المتعانقة فى أحراش كينيا اطلق جنود ارسكين بنادقهم البريطانية السريعة على الزعيم الجنرال « كاموامبا » قائد حركة ماو ــ ماو المناهضة للاحتلال البريطانى فى كينيا .. وكانت جريمة القائد الافريقى الشهيد هى انه رفض الاصغاء لدعوة التسليم بلا قيد ولا شرط التى ظل ارسكين « سفاح القنال سابقا » يغرى بها الوطنيين طوال الشهر الماضى .. فبقى يواصل حرب العصابات ضد البرابرة البيض .. والبرابرة البيض هو الاسم الذى يطلقه الافريقى الاسود على البريطانيين البيض !

وكانت الظاهرة الثانية هى زحف الدولار الامريكى نحو خزائن وزارة مالية الجنرال فرانكو بواسطة الاتفاقية الاميريكية الاسبانية التى نصت على وضع القواعد العسكرية فى اسبانيا تحت اشراف الاميريكان نظير مبلغ ٥٠٠ مليون دولار تصرف اغلبها على القواعد العسكرية نفسها .. ولكن احدا لم يسأل الجنرال



جون بول ــ بالشكل ده الواحد يقدر يستريح من نصف الشعوب الحرة

فرانكو عن نصيب الشعب الاسبانى من اعانة صديقه الجنرال ايزنهاور الاميريكى !

وواصل الدولار الاميريكى زحفه النشيط حتى وصل ايران فى شكل اعانة سريعة من الجنرال ايزنهاور الامريكى لحليفه الجديد الجنرال زاهدى الذى أرسل يستنجد به لانقاذ ايران من الافلاس المالى الذى يوشك أن يدفع بايران الى احضان روسيا ولم تكن امريكا تنتظر اكثر من هذا التهديد فتبادر بتقرير صرف ٤٥ مليون دولار لانقاذ ما يمكن انقاذه من ايران وهو مبلغ رغم انه لم يملأ عين زاهدى الا أنه كان فى حاجة اليه لتغطية محاكمات مصدق .. وتهدئة خواطر الشعب الذى انتزع منه الاراضى الملكية التى كان مصدق قد وزعها على الفلاحين ، ليردها ثانية الى الشاه !

ولم يكن الجنيه الاسترلينى باقل نشاطا من زميله الدولار الامريكى ، وان كان لا يستطيع بالطبع مجاراته فى بذخه واسرافه .. فاكتفى بقصر غزوه على جبهة واحدة أو على الاصح اكتفى بتوقيع صك انتصاره اذ ان عملية الغزو نفسها تمت من الشهور السابقة وهكذا احتفل المستر تشرشل رئيس الحكومة البريطانية من قصر الملكة الصيفى الذى كان يقضى فيه اجازته الصيفية ـ احتفل بتصديق البرلمان الليبى على المعاهدة الليبية البريطانية التى تقضى باطلاق يد الامبراطورية البريطانية فى شئون ليبيا المدنية والعسكرية نظير ثمن بخس قدر بثلاثة ملايين جنيه انجليزى ونصف تعرف على المنشئات العسكرية البريطانية ويترك مليون منها لتشجيع الانتاج الليبى .. ولكن انجلترا عادت تتمحك هذا الاسبوع فى استرداد هذا المليون ايضا فبدأت تصر على وضع المليون جنيه باسمها لتصرف منها بمعرفتها على انتفاع ليبيا احدث ضحاياها !

اما الحرب الباردة .. ثالثة هذه الظواهر .. فقد هبت أولى نسماتها « الباردة » من ميناء تريستا حيث راحت تملأ السماء على الجانبين اللذين هما يوغسلافيا وايطاليا ـ بالغيوم الملبدة على طول الحدود التى تجمع تريستا فيها بينهما فى شبه لقمة الساندوتش .. باعتبار أن تريستا هى قطعة الجبن بين شطرى هذا الساندوتش الذى يسمى احدهما يوغسلافيا ويسمى الشطر الثانى ايطاليا ـ على طول هذه الحدود اشتدت حوادث الاستفزاز وعمليات التجمع من كلا الطرفين .. بينما وقف زعيما الدولتين يتبادلان التهم ويتقارعان الحجج فى صحة انتساب تريستا الى كل منهما ...

بينما وقف اهل تريستا نفسها يتفرجون على الخناقة الدائرة على امتلاكهم .. فهذا تيتو زعيم يوغسلافيا يهدد باسوأ النتائج اذا لم تضم تريستا الى يوغسلافيا وهذا بيلا رئيس الوزارة الايطالية لا يجد ما يحميه من غضب مواطنيه لتأخره عن حل المشكلة لحسابهم سوى اقتراح اجراء استفتاء حر يسأل فيه أهل تريستا عن الجارة التى تريد الدخول فى عصمتها !

وهناك طرف رابع دخل المعركة الباردة اخيرا .. هو الدول الغربية التى تخشى ان تتحول تريستا الى دانزج جديدة تشعل حربا عالمية .. وبذلك اصبحت مشكلة تريستا فى طريقها الى الحل، اما باراحة الدولتين المتنازعتين من تريستا بمضاعفة حماية هذه الدول الغربية .. واما بمضاعفة لهيب الخناقة الباردة !

---

## حقوق المرأة السياسية فى هيئة الامم المتحدة

أدرج فى جدول اعمال الجمعية العامة لهيئة الامم المتحدة مسالة منح المرأة حقوقها السياسية فى بعض الدول المنضمة الى الهيئة .







◆ اكد الصاغ صلاح سالم فى المؤتمر السياسى الشعبى ـ اصرار رجال الثورة على رفض مبدأ الدفاع المشترك

◆ اوصت الجامعة العربية وفود الكتلة العربية الاسيوية بالعمل على اثارة قضية شعب كينيا فى الجمعية العامة بهيئة الامم المتحدة والدفاع عن حق الشعب الكينى فى الاستقلال

◆ تسلمت وزارة الارشاد القومى قصر رأس التين وينتظر فتح ابوابه هذا الشهر للسياح والجمهور نظير رسم تحدده الوزارة

◆ تأجل موعد افتتاح الدراسة بالجامعات الى يوم ٢٤ اكتوبر . كما تحدد هذا التاريخ موعدا لافتتاح دور الحضانة الجديدة !

◆ خفت وطأة الاشاعات الى حد بعيد بعد ان كشف المسئولون عن مصادر هذه الاشاعات

◆ نزلت القوات المسلحة عن ١٠٠٠ طن من الارز المخصص لغذاء افرادها لتوزيعه على المواطنين !

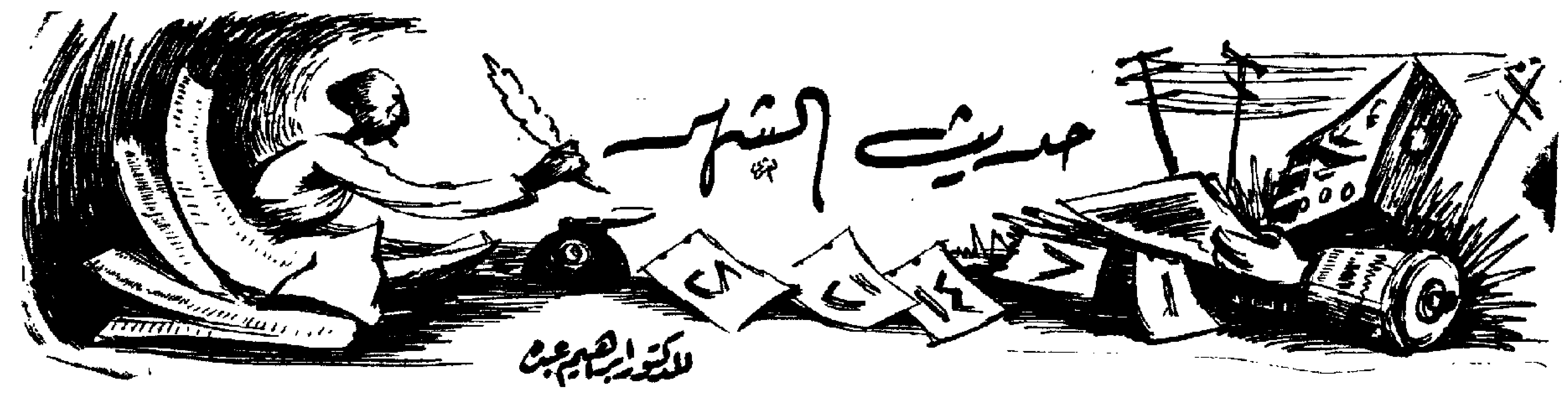
◆ تدرس وزارة الشئون القروية مشروع خط مترو تحت الارض يبدأ من «كراكول» شبرا وينتهى عند فم الخليج .. وتقدر نفقات الكيلو الواحد من هذا النفق بمليون جنيه

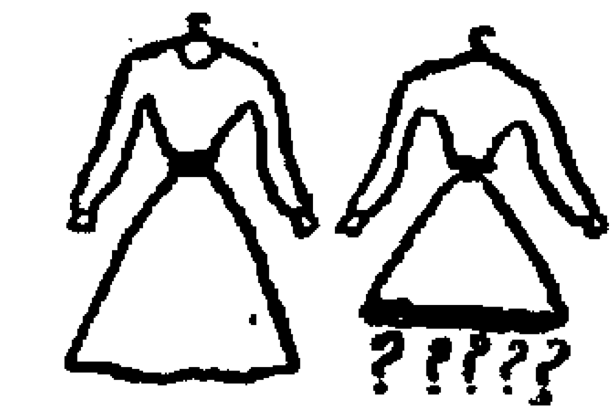
◆ اذاع السفير الايرانى فى مصر بيانا يؤكد فيه للرأى العام المصرى دخول قبيلة قشقائى الايرانية الموالية لحكومة مصدق السابقة.. فى طاعة شاه ايران !

◆ تمكنت لجنة توحيد الزى الجامعى من تخفيض تكاليف صنع زى الطالبات الى ستة جنيهات ونصف للجاكت والجونلة وستة جنيهات فقط لرداء الطلاب كما اتفقت مع شركة بيع المصنوعات المصرية على تقسيط هذا الثمن لابناء الموظفين على اقساط شهرية تخصم من مرتبات الاباء !

◆ علق رئيس وفد مصر لدى الجمعية العامة لهيئة الامم على خطاب رئيس وفد روسيا ـ علق عليه بقوله : ان وجود قوات عسكرية فى اراضى اجنبية يعد مخالفة صريحة لمبادىء هيئة الامم المتحدة !

◆ يهتم الصاغ كمال الدين حسين بتقرير تعويضات لاسر الشهداء من الفدائيين



### فتنة باريس

قامت ثورة من باريس حين أذاع بيت من بيوت الازياء بأن موضات هذا العام ستكون قصيرة فوق الركبتين ! ثورة عمت العالم كله شرقه وغربه ، ولم يسلم منها الا الشعوب ذات الشخصية القوية والاصالة فى الذوق والمزاج ...

وكنا نحن – للاسف الشديد – من أولى البلاد التى رحبت بالفستان القصير، وبدأت الازمات العائلية بعد ثورة باريس بأيام ، فقد ثبت لجميع الازواج أن موضات العام الماضى لا يصلح معها تقصير الفساتين ! ولا بد اذن من فستان جديد وتايور جديد وسط هذه الازمة الطاحنة التى بح بها أصوات المسئولين فى الدعوة الى التقشف لننتصر عليها فى حين قريب أو بعيد

وتقول الانباء من لندن ونيويورك وهوليوود ان القوم هناك لا يزالون يدرسون قصة الفستان القصير ، ويبحثون فى الامر بحث الخبير المتزن عن الثوب القصير بالرغم من زعامة باريس للموضة العالمية

فهل لنا أن نرجو من سيداتنا الانيقات الانتظار قليلا حتى يتقرر مصير الازياء فلا يثرن المتاعب للازواج فى هذا الظرف العصيب ؟..



### سخف الرجال

وعلى ذكر الازمة الاقتصادية أحب أن أذكر للرجال أنه من السخف أن نحاول القضاء على أناقة سيداتنا فنطلب اليهن الانصراف عن الزينة والتجميل ، فذلك شيء فوق مقدور البشر ولا يتفق اطلاقا مع طبيعة المرأة فى كل زمان ومكان .

ان التجميل طبيعة المرأة فى الاحراش وفى القرى وفى المدن وفى كل مجتمع رفيع أو منحط ، ولا بد – لصالحنا نحن الرجال – أن نحاول بقدر المستطاع الاحتفاظ بجمال زوجاتنا وأناقتهن وفتنتهن ، حتى لا نفقد فيهن ما اعتدنا عليه ، فنفقد حرصنا عليهن أو اعجابنا بهن .

انك قد تفضل شراء كتاب ثمين على أكلة طيبة ، ولا تستطيع بحال أن تبدو أمام الناس بذقن غير حليق وكذلك المرأة ، عقلها فى زينتها وجمالها فى تجملها ، فلا يحسن بنا – مهما تكن الظروف – أن نحاول القضاء على أهم ما يعنى المرأة فى حياتها ، ومن يحاول الخروج على طبيعة الاشياء سخيف لا يقدر الحياة وعاطل من الذوق لا يعرف معنى الجمال ...

### نحن فى طوكيو !!

احدى اثنتين ، اما أن نكون نحن المستمعين من طوكيو أو تكون محطة الاذاعة تعد برامجها لمستمعين من رعايا ابن الشمس امبراطور اليابان، فقد حاولت أن أسمع شيئا يتصل بحياتى العامة والخاصة فثقل سمعى أو قل فهمى !

حقا اننى أصبحت – كبقية المستمعين – خبيرا فى شئون السودان ولحج وليبيا ومراكش وغير ذلك من شئون ، غير اننى لم أسمع شيئا ذا قيمة يتصل بحياة المصريين غير أغانى أم كلثوم وصوت المذيع حلو النغم المبدع فى المخارج والمقاطع حين يقدم سائر المتحدثين ؟!

ان الاذاعة المصرية فى حاجة الى نجدة ، فى حاجة الى تجديد شامل عنيف حتى ينصت اليها المصريون ، وحتى ينصرفوا عن اذاعات السوء التى كادت تتحدث عن مصر وشئون مصر أكثر مما تتحدث محطة المصريين عن المصريين!



### اقتراح

لاحظت ان المنظمات التى تنشأ اليوم أو التى كان لها – ولا يزال – تاريخ فى البلاد تنحى عامدة متعمدة النشاط النسوى عن صفوفها ، وهذا خطأ فى البناء والتدعيم ، وخطأ فى فهم نفسية الشعوب ، فان الامم ، تعترف بوجود المرأة فى مقومات حياتها ، عرفنا هذا عن الانجليز والامريكان ، وعرفناه عن روسيا واسبانيا ، ولم نعرف قط نظاما قام فى منتصف القرن العشرين ونحى المرأة عن الركب الا ما نشاهده اليوم من اهمال المنظمات الجديدة والقديمة لنصيب المرأة المصرية فى العهد الجديد .

اننى أقترح على المسئولين أن يضعوا نصب أعينهم أن أمة من الامم المتحضرة فى العصر الحديث لم تستطع البقاء والنهوض دون اشراك المرأة فيما يبذله الجيل من مجهود فى بناء المجد وارساء قواعده

انه اقتراح لن يستطيع أحد اغفاله وان كان لا يزال فى مصر قوم يعجبون « بالنعامة » وطريقتها فى حل المشاكل والصعاب ؟!

**جهـــاد**

قالت صاحبتي دعني أجاهد مع المجـــاهدات ·· ألست مؤمنا بأن من الخيانة لهذا الوطن أن يملك المواطن موهبـة من الله ويحبسها عن الناس ؟

قلت ولكن بعض القوم هنا يعتبرون الممثلة أو المغنية أو التاجرة امرأة جاوزت الحدود والتقليد ، وأخشى عليك قالة السوء أو قالة الزور وقد بلونا من ذلك الكثير !··

قالت صاحبتي : وما يضيرنا قول الناس في غير حق ؟

ثم قالت : دعني أقم بيتا للازياء ·· انه علم وفن وذوق ، وقد شهد خاصة الناس بأني في هذه الناحية من نشاط المرأة لا أبارى ولا أجارى ·

ثم قالت ·· لقد كتبت في الحب العفيف والجمال الصافي وبرزت في الانشاء والتحرير رغم أنف الحاسدين واحتملت من أجل ذلك كبائر الصغار وصغائر الكبار ، فهل صـــدق الناس قولة السوء فيك ؟

قلت لها ·· أعقليها وتوكلي ، فما خلقت المرأة الا للجهاد في عصر سمته التضحية ولحمته الجهاد ، وما ينبغي أن تقف الى جوارى الا امرأة تعرف معنى الجهاد ··

**الثائر الصغير**

عندي في البيت طفل ثائر منذ قامت الثـــورة المصرية الاخيرة ، يريد أن يلعب دائما ثورة وحكومة وفدائيين ، دون أن يعي لصغر سنه معنى الثورة والحكومة والفدائيين·



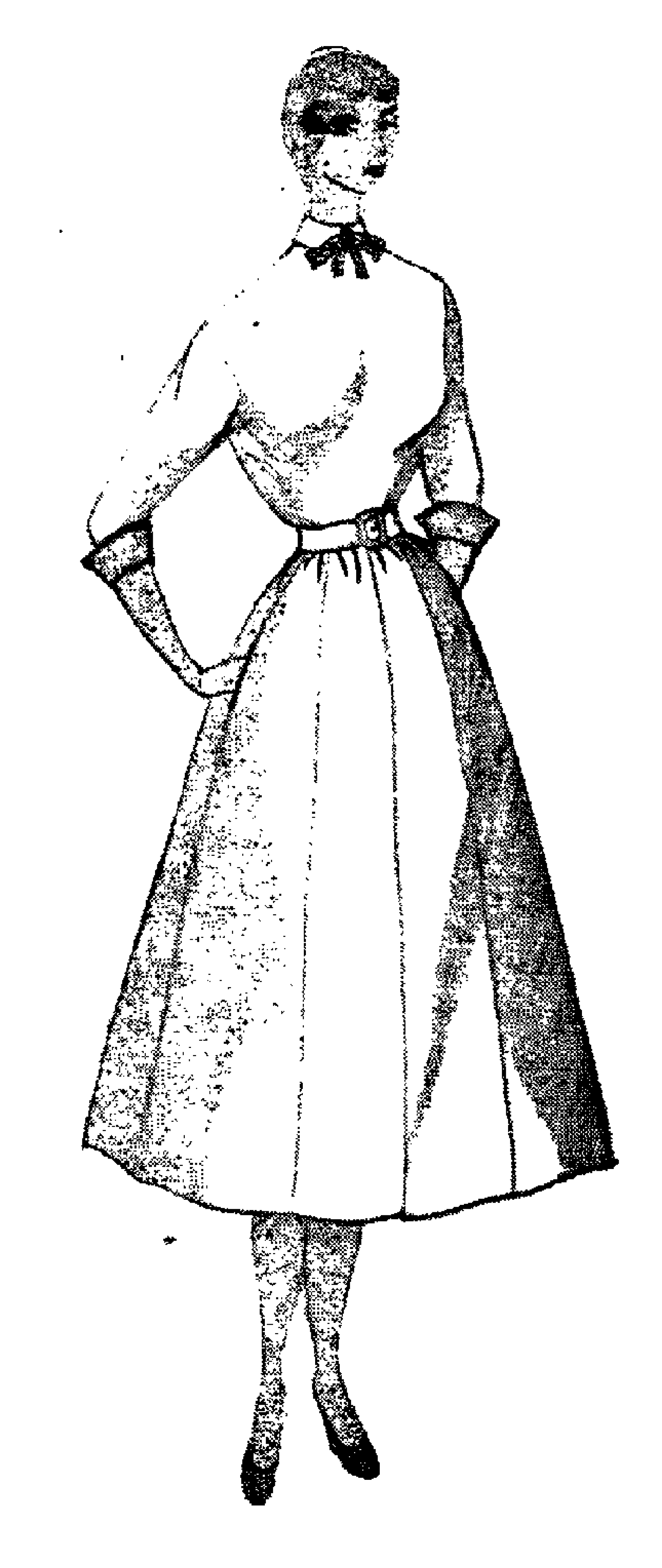
وقد استطعت بعد جهد أن أجعله يلعب « دور » التلميذ وينجح في الامتحان ، وبذلت في ذلك من الجهد والمال ، ما بذلته أنا أثناء دراستي كلها !

والحق ان ما حدث في مصر كان فرصة بديعة للاطفـال الذين عرفوا بعقولهم الصغيرة أنهم تحرروا ، ولو أننـــا أحسنا توجيههم وشرحنا لهم أن الثورة جد وكفاح وانتـاج لكانت نتائج الاجيال المقبلة خيرا ألف مرة من جيلنا ·

**اشتراكات مجلة بنت النيل**

| مـ | |
|---|---|
| ١٠٠ | الاشتراك السنوى في مصر والسودان |
| ١٥٠ | الاشتراك السنوى في البلاد العربية |
| ٢٠٠ | الاشتراك السنوى في الخارج (أو مايعادلها) |

# كيف تستعملين هديه تقدمها



موديل باترون بنت النيل

أقرئي الكلام التالي مرة واثنين وثلاثة قبل البدء في تنفيذ التعليمات

أولا : احضرى عدد الامتار اللازمة لعمل الفستان ، هذا ويلزم السيدة المتوسطة ٥ أمتار اذا كان الصوف عرض واحد ( ٧٠ سم ) ، ٣ متر اذا كان من الصوف العريض ( عرض عرضين ) ويزاد عدد الامتار حسب كبر حجم السيدة ( طولا وعرضا ) والعكس بالعكس

**ثانيا : طريقة قص الفستان**

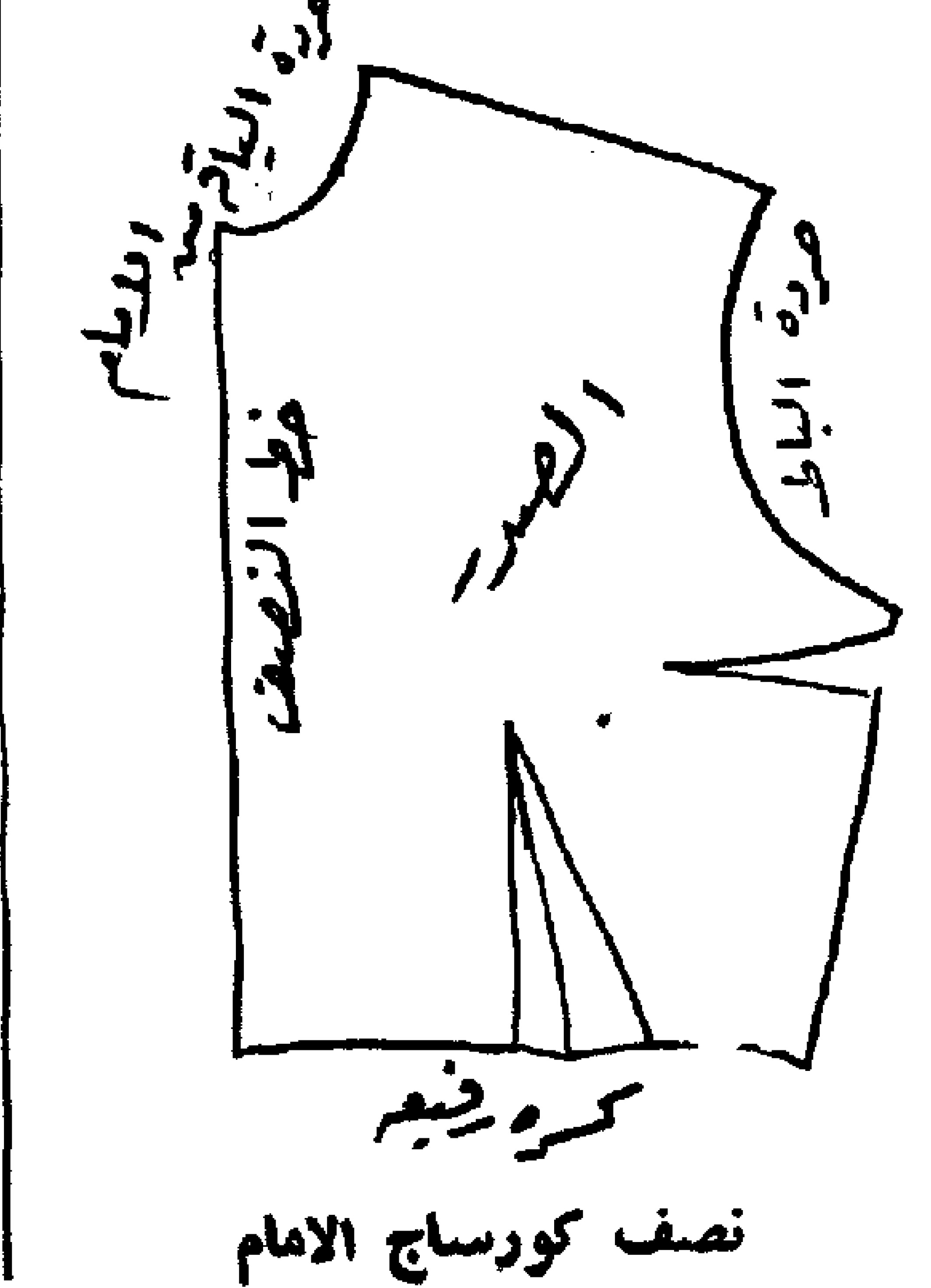
ولكي تنهي طريقة قص الفستان احضرى الباترون المرفق بالمجلة وافردى قطعه الست أمامك على طرابيزه كبيرة وقارنى بين هذه القطع والرسومات الست المرسومة فى أسفل الصفحتين المخصصتين لاستعمال الباترون وسترين أن الرسومات هى نفس قطع الباترون الست مصغرة ولاحظى بدقة التفاصيل المبينة على هذه الرسومات.

أحضرى الباترون (الاورنيك) والقماش

ابدئى بثني القماش بحيث يكون طرفا البرسل على بعضهما . وضعى نصف الصدر الامامى على القماش وهو «مجوز» بحيث يكون خط نصف الصدر على البرسل مع تدبيس الباترون جيدا على القماش ومراعاة اتجاه النسيج ثم قصى القماش .

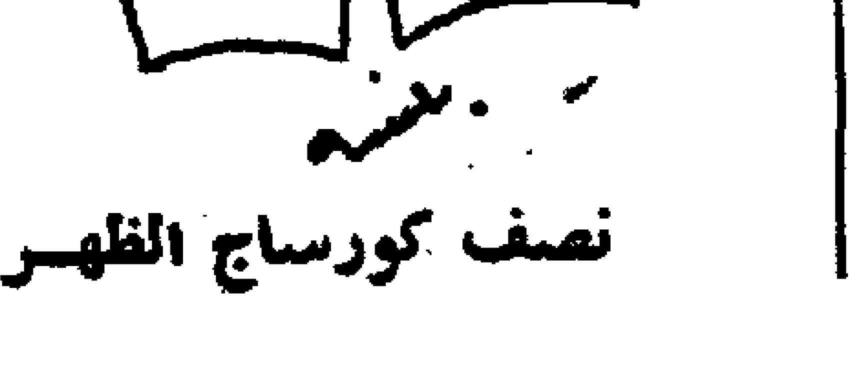
بعد ذلك خذى نصف الظهر واجعلى القماش مثنى وضعى باترون نصف الظهر على ثنية القماش تماما بدون ترك مسافة لعدم وجود خياطه بواسطة الظهرو قصى الظهر وبذلك تنتهين من قص الكورساج .

**الجونلة :** وهى ٨ قطع تقص على الباترون الذى أمامك بحيث يكون دغرى

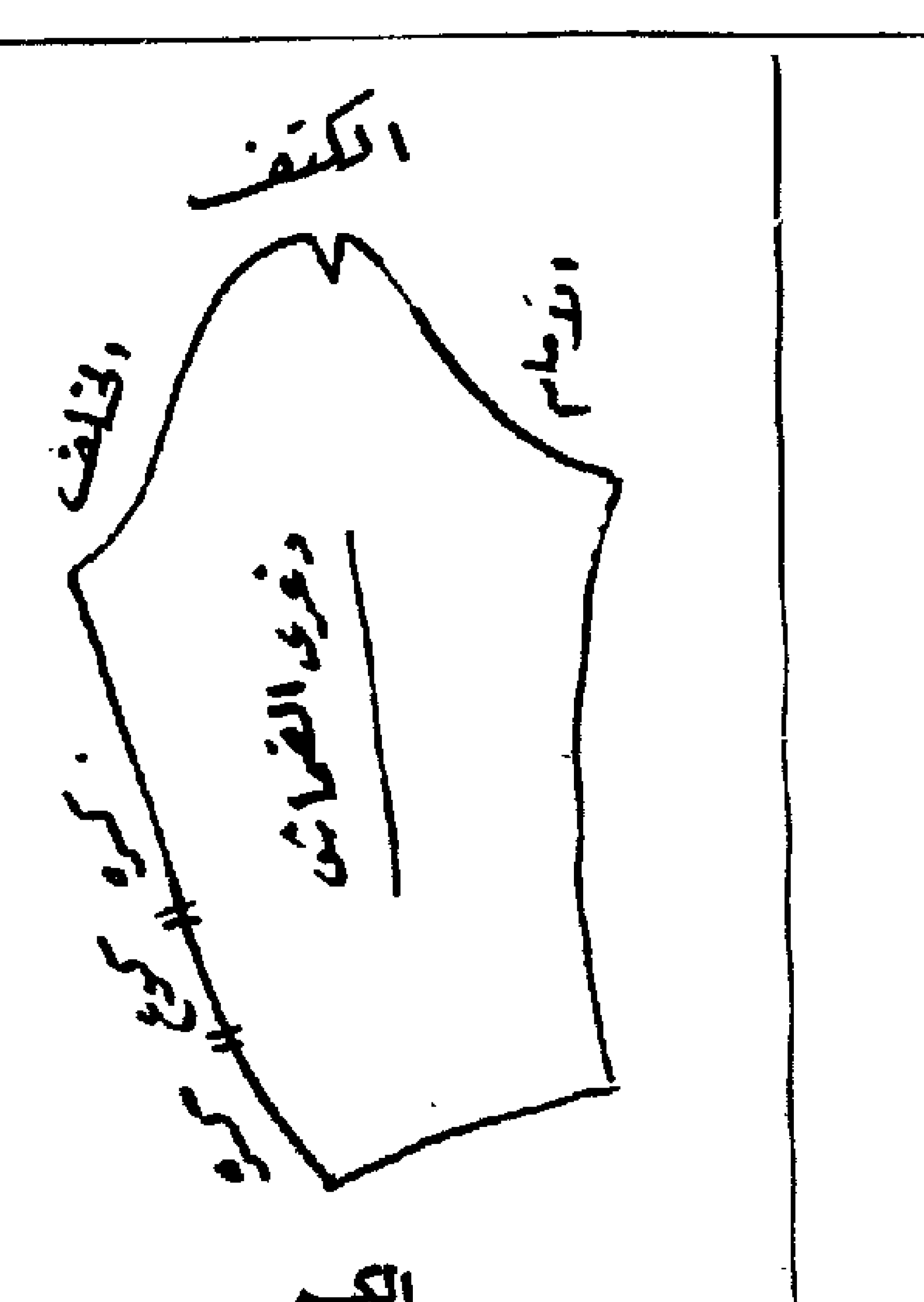



نصف كورساج الامام




نصف كورساج الظهر




الكم

# باترون بنت النيل

# لك محلات جاتينيو

القماش في الجنب وملاحظة خياطة الدغرى مع الدغرى والمحرود مع المحرود ·

**الكم :** ضعى الكم على القماش وهو « مجوز » بحيث يكون خط منتصف الباترون على خط نسيج القماش الدغرى ويكون موازيا لخط البرسل ويراعى فى تركيب الكم فى الفستان أن تكون الناحية التى بها البنس هى الجهة الخلفية ، وبذلك يعرف اليمين من الشمال ·

**الكول والاساور :** يبطن الكول والاساور بترلتان لتحتفظ دائما بالشكل المسطح الواقف وعدم الكرمشة ويستحسن عمل كول وأساور خارجية من البيكه البيضاء ليمكن غسلها منفصله عن الفستان وهو غير الكول والاساور الاصلية

**البابيون :** وهو غير الكول والاساور الاصلية من الشريط الحرير العريض أو ايشارب صغير من لون يوافق لون الفستان ·

**الحزام :** اشترى حزام جلد فرنيه اسود ·

## „ قسم الاقمشة „

**ملحوظة :** يمكنك عمل سراجة عادية حول الباترون وهو موضوع على القماش (واعتنى بتدبيس الباترون على القماش) ويستحسن عمل غرزة الترزى وتسمي (بوان تايلور) وهذه الغرزة عبارة عن سراجة عادية ولكن يترك مقدار من الخيط عند كل غرزة بدلا من شدها للنهاية ومقدار الخيط الذى يترك فى كل غرزة يكون بالنظر واعملي حساب المقدار الذى يكفى لفصل جزاى القماش بواسطة مرور المقص بينهما لقص الخيط.

وتعودى دائما دائما قبل القص مباشرة أن تتحققى مرة أخيرة من طول الباترون بحيث يوافق طولك مع الاحتفاظ ببضع سنتيمترات للثنية . لانه يمكن تصحيح أى خطأ فى عرض الباترون ولكن من الصعب تصحيح الخطأ فى الطول

لا تقصى القماش حول البنس من الداخل وكذلك لا تقصى القماش داخل الكسر

فقط اكتفى بعلامات السراجة

**طريقة توسيع الاورنيك :**

يمكنك تزويد ٢ سم فى كل جنب من الكورساج او أكثر حسب حجمك فى عرضها وزيدى فى الطول اذا كان مقاس طولك أطول من الاورنيك والعكس بالعكس .

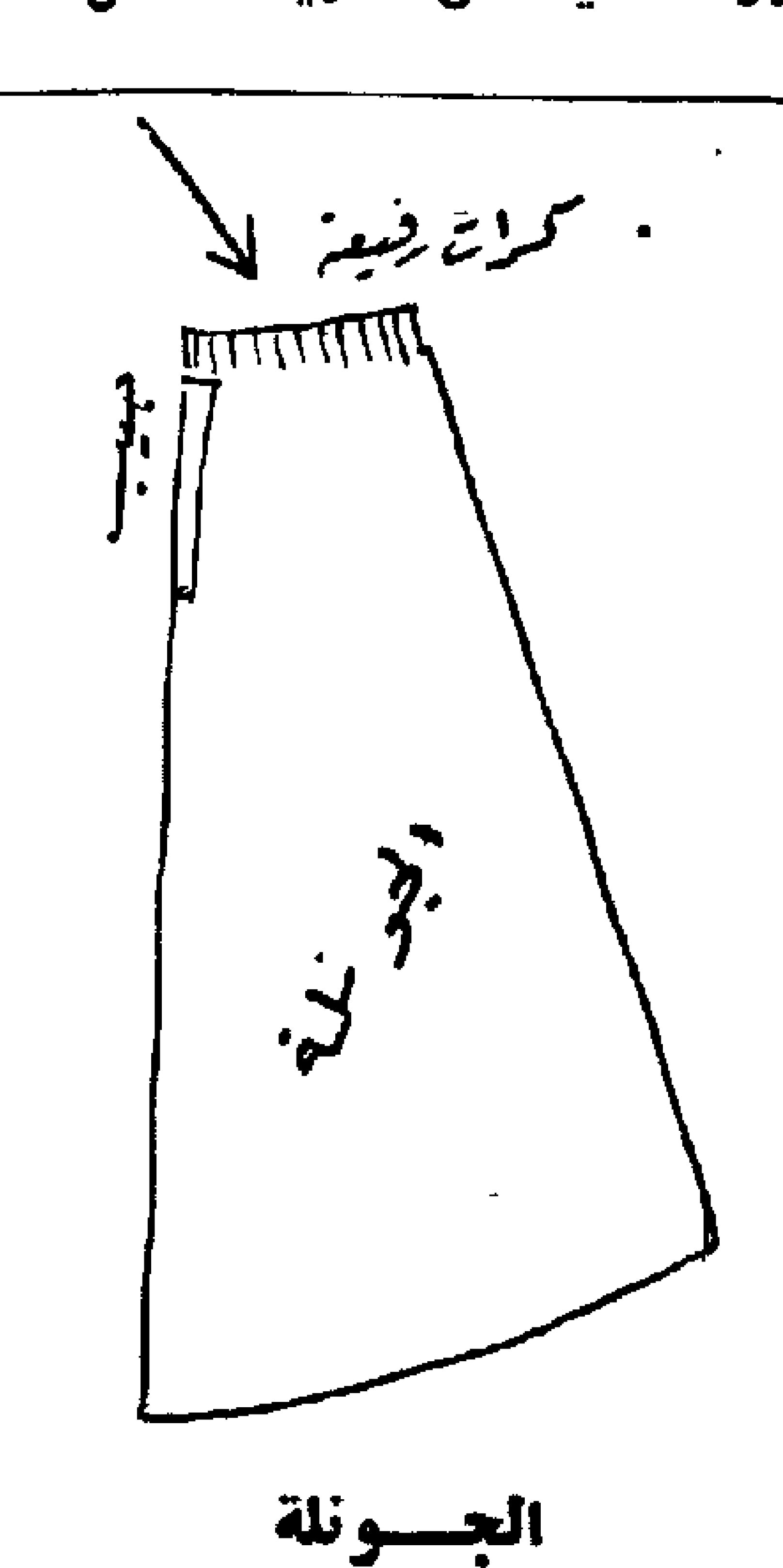
ولاحظى أن الباترون المرفق قد راعينا فيه حساب الخياطات وثنية الذيل

**طريقة خياطة الفستان**

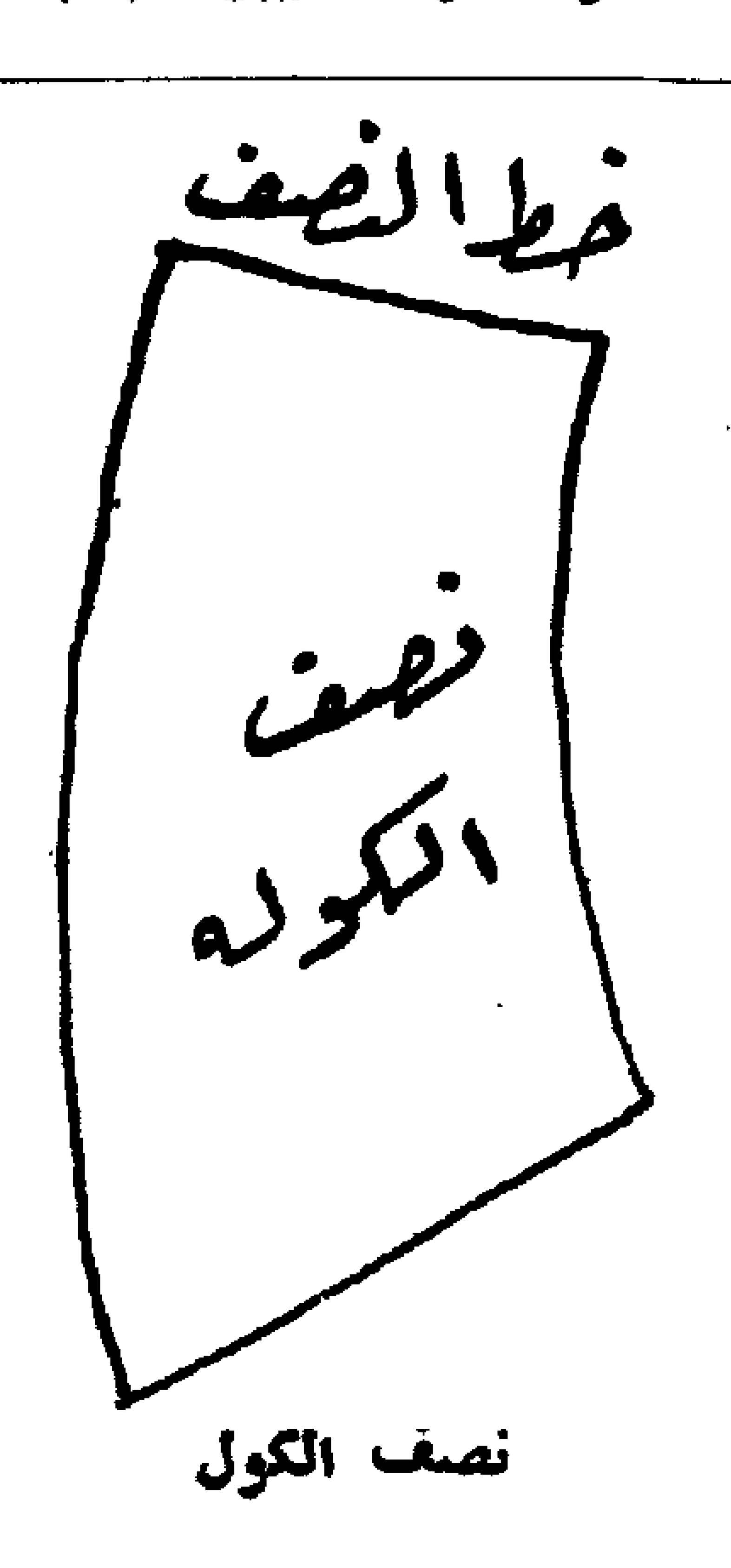
خذى الصدر أولا وسرجى جميع البنسات وسرجى خياطة النصف الامامي لغاية الفتحة الموجودة على الباترون . احضرى الظهر واقفلى البنس ايضا ودبسى على علامات الكتف والجنب مع مراعاة الخطوط بحيث تكون على بعضها تماما وسرجى وكذلك فى الجونلة توجد فى الخصر كسر صغيرة سرجى كل خط على الثاني بحيث يكون طول السراجة ٢ سم وبعد ذلك سرجى الجناب مع بعض وهى (دغرى القماش) أما الخط المروب فسرجيه فى موروب الجزء المقابل للجونلة بحيث يكون الموروب مع الموروب والعدل مع العدل وبعد ذلك سرجى الكورساج فى الجونلة على العلامات واعملى البروفة واذا تحققت من ضبط الفستان عليك ابدئى فى تمكينه وبعد ذلك فكى جميع السراجات وخصوصا سراجة الكسر الصغيرة التى بوسط الجنلة لتبقى مفتوحة .

أما الكم فعندك فى الرسم الصغير الامامى والخلفى فالناحية المكتوب عليها الامامى تخيطيه مع حردة الباط الامامية والمكتوب عليه الخلفى تخيطيه مع حردة الباط الخلفية وبذلك ينتهى عمل الفستان

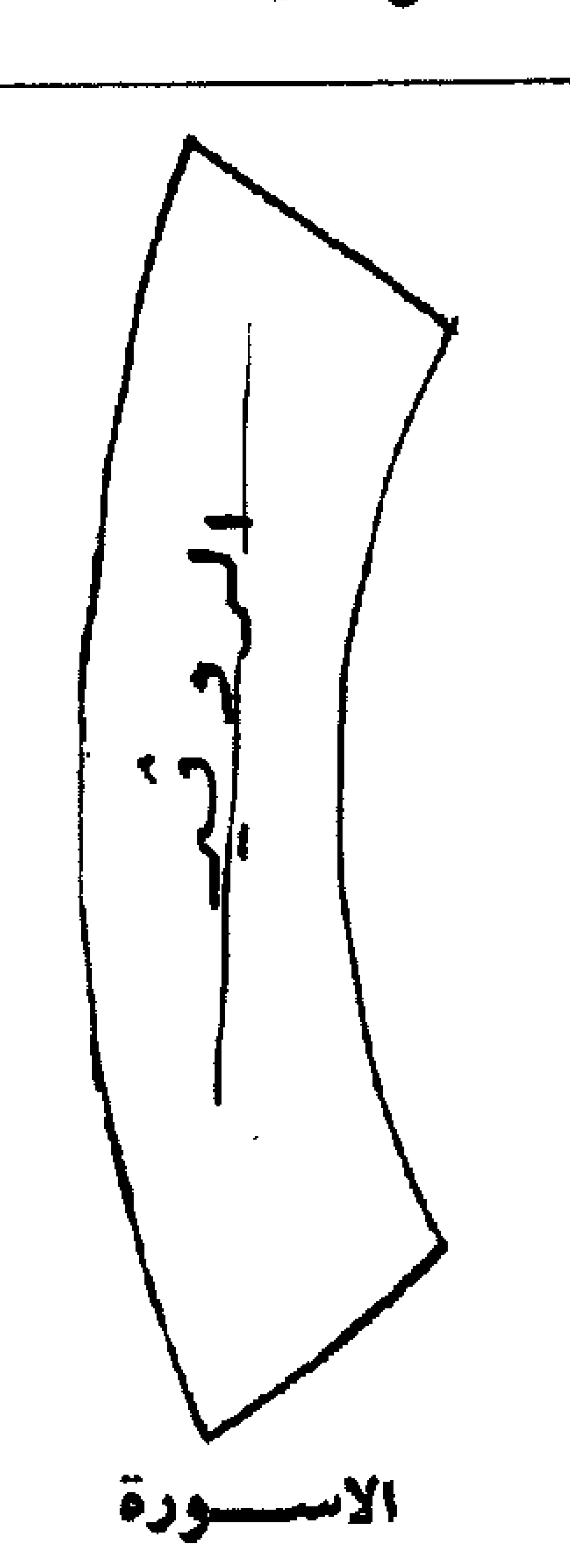
ولا تنسى أن تنهى ثنية الذيل حسب طولك بعد سراجتها وقياسها . وبعد الانتهاء من خياطة الفستان اكويه على الظهر فوق شاشة مبلولة قليلا مع استعمال مكواة متوسطة الحرارة مع ملاحظة فتح الخياطات أثناء الكى .



الجونلة




نصف الكول

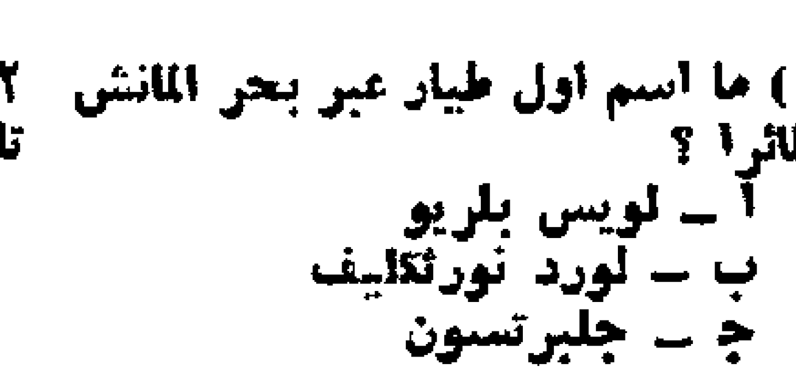


الاسورة

# امتحن معلوماتك التاريخية

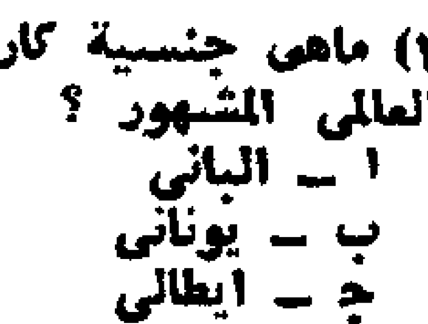






١) ما اسم اول طيار عبر بحر المانش طائرا ؟
ا ـ لويس بلريو
ب ـ لورد نورثكليف
جـ ـ جلبرتسون

٢) ما اسم اللباس الوطنى الذى تلبسه النساء المسلمات فى الملايو ؟
ا ـ التوجاتا
ب ـ الساورنج
جـ ـ البردة



٣) ماهى جنسية كاروزو المغنى العالمى المشهور ؟
ا ـ البانى
ب ـ يونانى
جـ ـ ايطالى

## ليكن هدفك : البساطة



انه لمن الغريب حقا انه ما من رجل قابلته الا وقال لى «اننا نحن الرجال او الجنس الخشن كما نسمى عادة من ابسط المخلوقات تفكيرا وكل ما نطلبه من الحياة البساطة ولا شىء غير البساطة»

وقد دفعنى هذا التشابه الغريب فى اقوال كل الرجال الى التفكير والتفكير العميق فان هذه الاقوال تحمل فى الواقع بين ثناياها اتهاما صريحا للمرأة بالتعقيد وعدم البساطة

هذا وقد خرجت من تفكيرى بنتيجة تتفق واقوال جميع الرجال.. وصلت الى ان المرأة عندنا معقدة حقا ولكن السبب فى تعقيدها هو الرجل والرجل قبل كل شىء بطريق غير مباشر .

جميع الرجال او اغلبهم يميل الى السيطرة واظهار القوة وهذا الميل يثير المرأة فى العادة ويربى عندها عقدة يصعب استئصالها فى حين ان الامر لا يحتاج الى هذا التعقيد فما على اى سيدة الا ان تجارى زوجها فى ميله فالرجل لا يستطيع فى هذه الناحية بالذات ـ ناحية السيطرة ـ ان يداوم عليها او يجعلها شغله الشاغل .

واكثر الازواج يشكون مر الشكوى من انهم يرجعون الى منازلهم فى وقت الظهيرة مثلا فيجدون الطعام معدا وكل شىء على ما يرام ولكن بالرغم من ذلك يجلسون على الموائد منتظرين بالنصف ساعة او اكثر : منتظرين ماذا ؟ يقول حضراتهم ان الزوجة تكون فى الغالب مشغولة فى ابدال ردائها بفستان اخر او تكون مشغولة فى الباس اطفالها ـ ويعلقون على ذلك بقولهم ان التفكير الذى يجعل الزوجة تختار مثل هذا الوقت لعمل هذه الاشياء تفكير معقد اما كان يجدر بزوجاتنا ان يرتبن اوقاتهن بحيث لا تتعارض مع وقت الراحة عندنا ! !

وزوجك لا يريد منك ان تخرجى وحيدة او بصحبة فلانة من صديقاتك او جاراتك .. عليك فى هذه الحالة ان توافقيه وان تظهرى له طاعتك ثم بعد ذلك طالبيه فى الاوقات التى يكون فيها صافى النفس بالخروج معك الى السينما او الى زيارة اقاربك او صديقة من صديقاتك .

حرضى زوجك باستمرار



**٤) ما اسم العالم الذى اكتشف مادة الكلوروفورم المخدرة ؟**
ا ـ نلسون
ب ـ سمبسون
ج ـ دى موربيه





**٥) ما اسم الشخص الذى اغتال كليبر قائد قوات الاحتلال الفرنسية بمصر ؟**
ا ـ سليمان الحلبى
ب ـ كاظم بن خفير
ج ـ عبد الرحمن الكتانى
( الاجابة الصحيحة ص ٦٤ )

على ان يصحح تفكيره وان يعدل عن بعض شكوكه ولكن اياك ومناقشته وقت ان ينهال عليك بطلباته التى تبدو سخيفة فى حينها .

ونقطة اخرى هامة تتعلق بادارة المنزل .. لا تتركى زوجك يتدخل فى التفصيلات اخبريه بالعموميات فقط ولا تشرحى له اخبار المطبخ واللوازم التى تحتاجين اليها حتى تفوزى بثقته . ان الازواج فى العادة يلاحظون كل شىء وماسوف تفعلينه سوف يكون محل الملاحظة دون ان تشعرى . ولا تسألى زوجك عن عمله .. اجعليه هو يكلمك عن متاعبه وعن افراحه وآماله .. وبسطى له المتاعب ان كانت هناك متاعب .. وابعثى له الامل ان كانت هناك آمال . أن جزءا كبيرا من رسالتك يتلخص فى تبسيط حياتك وحياة من يشاركك . والبساطة تريح الانسان وتزيد من فهمه للحياة لان الحياة فى جوهرها بسيطة جدا .. ابسط مما يتصور الناس .

ان ما نحتاج اليه فى هذه الفترة من تاريخ بلادنا هو اتخاذ قيم جديدة وتحديد أهداف جديدة تتناسب مع ظروف حياتنا . وفى رأيى أن هناك سببا أساسيا لم يذكره انسان من هؤلاء الذين تكلموا كثيرا عن أسباب انهيار النظام الملكى فى مصر وهذا السبب هو بعد هذا النظام بأساليبه وتفكيره ورجاله بل ونسائه عن البساطة .

وأخشى ما أخشاه الان أن يكون الماضى بتعقيداته وآلامه قد أثر فى نفوسنا تأثيرا يصعب ازالته .. اننا نطالب الشباب بالذات بالتبسط فى كل شىء : فى المظهر وفى المخبر والبعد عن التقليد والتعقيد .

وهناك من يظن أن التعقيد مدنية أو حضارة أو ما يرادف هذه الكلمات والسبب فى ذلك ناتج عن عدم تفهم الحياة تفهما صحيحا ... ان البساطة هى المدنية .. هى الحضارة .. هى جوهر الانسانية . وهل هناك أجمل من أن تكون الحياة بسيطة ومدعمة بمدنية وحضارة وانسانية بسيطة . اننا ندعو الى البساطة ... فليكن هدفك البساطة دائما .

ن . خ




**بدون تعليق** « مهداة الى وزارة الشئون الاجتماعية »

# قرأت لك

**قرأت فى الكتبـــة الاهليـة** بباريس عن نفاق الصحافةالفرنسية الشىء الكثير ، ومن اجمل المعانى التى استخلصتها من دراستى هذه أن صحيفة مـــن صحف باريس قالت فى نابليون حين هزمه الحلفاء ونفوه أول مرة أكثر مما قال مالك فى الخمر ، ثم عاد نابليون واستقبله الشعب بالترحـــاب الشـديد ، فخلعت نفس الصحيفة علما مـن سمت الداعر الطاغـــية اوصاف القديسين والانبياء ! !

ثم حكم نابليون مائة يوم ... ونفى من جديد

وأرادت الصحيفة أن تعود الى نفاقها القديم وبدأت تتحدث عن الطاغية الذى هوى مرة اخرى ، فأبـــى الفرنسيون أن يكـــون فى صحافتهم هذا اللون الحقير مـن الصحافة والصحفيين ، فرجمـوا الدار بالطوب وكفوا عـــن قراءة زعيمة المنافقات حتى اغلقتأبوابها الى يوم الدين ...

هذا وعى عظيم .. فانظر موقف المصريين من صحافة المنافقين ابان الازمة العرابية ..

كانت هناك صحيفة تدعو للثائر الكبير حتى انها تعقبت خصوصياته فنشرت عنها المقالات والاحاديـث مدحا وثناء ، نثرا وشعرا ، وقـد ذكرت مرة صفحة فى وصف ختان ابن عرابى الكبير ! ! وانتهت قصة عرابى على الوجه الذى حـــكاه التاريخ ، فانطلقت الصحيفةالحقيرة تمدح المحتل وترسم صور قواده وتحمل على البطل المصرى الجريح!!

★ ★ ★

**وقرأت مقالا لاديب معـروف** نشره منذ خمسين عاما عن تكاسل المصريين ، حتى ان كروان زمانهم كان يغنى اغنية شعبية مطلـــعها «يا ناس هاتوا لى حبيبى !» وعجب الاديب المعروف من أن يطلــــب عاشق ولهان ان ياتى لــــه الناس بحبيبته ! ولعل فى هذا غاية الكسل وغاية البرود والبلادة ...

غير ان الحوادث كذبت المغنى والاديب معا ، فهذا الشعب الذى غنى له المغنى هذا الهراء انتفض يطالب بحقوقه ، باذلا ماله ودمه وولده ، وما اظن الشعب الـذى يريق دمه وقت الشدة من البلادة والكسل بحيث يلح على الناس ان يجيئوا له بحبيبه !

وان تلــــك الاغنية المبتذلـــة السخيفة لم تـــكن تمثل طبيعـة الشعب الواعى الصاحى فى قليل أو كثير ، واننـــا لنشاهد اليـوم أغانى كثيرة مدخولـة علينـــا أو مكذوبة جملة وتفصيلا ، ولك ان تسمعى الاذاعة المصرية أو تديرى الجرامافون باسطواناتنا المختلفـة، فسوف تجدين ان كثيرا من الاغانى حشو لا صلة له بنا أو بعواطفنا ، ولكن المؤرخ السطحى للاســـف الشديد يظن أن هذا الهراء يمثل طبيعة المصريين وما ابعد المصريين فى كل وقت وحين عما نسمع من أغان

★ ★ ★

**وقرأت ان صحيفة من الصحف** المصرية القديمة أرادت أن تمــــلا فراغ أنهرها بحشو عندما أعوزتها الاخبار والمقالات ، فأخذت تصف حريقا هائلا شب فى جهة ما ، وبعد أن استغرق الوصف نحو صفحة كاملة ، نشرت فى ذيـــل الوصف جملة واحدة قالت فيها «وبعـد كتابة ما تقدم علمنا أن خبر الحريق غير صحيح » !!

واذن فالحريق كان اشاعة مـن الاشاعات السخيفة التى لا تليـق بفرد لا بصحيفة ، ولو ان المسئولين اخذوا تلك الصحيفة بالحزم لما كنا نقرأ فى الاجـــيال المتعاقبـة الاكاذيب تملا صفحات الجرائـــد المصرية بسخاء لا يعرفه الا من أجاد الكذب والاختلاق

★ ★ ★

**وقد شـــكت** ــ بمناسبـــة الاشاعات ــ حكومات الحلفاء ممـــا يطلقه خصومها من همس داخـــل البلاد المحتلة أو داخل بلادهـــا نفسها ، وقد كلف القضاء علـــى الاشاعات من الجهـد والمال مـــا كلفته الحرب نفسها ، مع أن صحافة الحلفاء الغربيين كانت تستمتـــع بقسط من الحرية غير قليل ، ومع ذلك فأن القيود القليلة التى كانت مفروضة على أدارات الاذاعةوالنشر كانت سببا فى انطلاق الاشاعة هنا وهناك

ويرى اســـاتذة الاجتـــماع أن الاشاعة تفـــرخ وتعيـــش وتنتصر أحيانا حيث يكون الضغط علـــى الاراء والافكار ، وتختفى وتموت حين تنطلق الحريات ، لان نـــور الحرية يكشف الاكاذيب ويبـــين الخيط الابيض من الخيط الاسود، وآية ذلك أن المانيا وايطاليا فشلتا فى الحرب لان الالمان والايطاليـين حجبت عنهم الحقائق ، بينما لـــم تحجب الحقائق عن خصومهم مهما كان فيها من مآس واخطاء

فلنقتل الاشاعة بنور الحرية فى عهد الحرية

«زرقاء اليمامة»

# من هنا وهناك ...

**القاهرة**

بلغ عدد الهيئات النسائية العربية التي وحدت جهادها القومي في الجبهة النسائية القومية التي تكونت هذا الشهر للدفاع عن القضايا العربية .. عشرين هيئة.. عدا عشرات من الشخصيات النسائية العاملة !

**أميريكا :**

قادت الصحيفة الاميريكية العجوز « ماريون هارث » طائرتها الصغيرة في رحلة جوية عبرت بها الاطلنطي في ١٣ ساعة.. وما زالت تطوف بها حول العالم وينتظر أن تهبط بها مصر قريبا !

**بيروت**

أعلنت سيدات لبنان وقف حركة جمع التبرعات لمنكوبي زلازل اليونان احتجاجا منهن على عدم تأييد الحكومة اليونانية لقضية مراكش الشقيقة في هيئة الامم المتحدة !



**القاهرة**

وضع المشرفون على تنظيم مديرية التحرير نموذجا مبتكرا لملابس فلاحات المديرية روعي فيه ظروف عملهن في الحقل .. والنموذج الجديد عبارة عن جلباب ملون قصير ــ أي تحت الركبة فقط، وايشارب حول الرأس ويعقد أسفل الذقن

**القاهرة**

تقرر ربط معاش استثنائي لزوجة الزميل الراحل صلاح ذهني .

**دمشق**

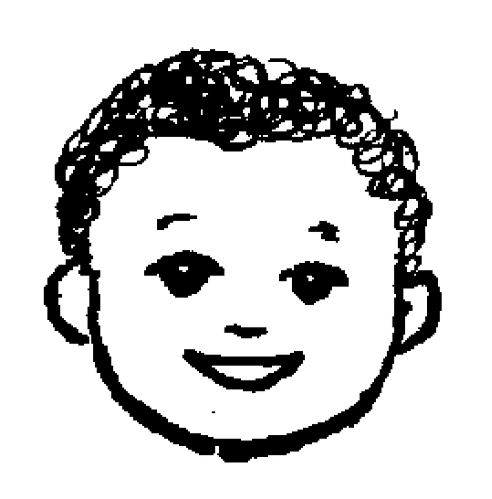
تستضيف الحكومة السورية بعثة طالبات الجامعات المصرية التي تزور الان الاثار السورية في بعثة علمية .

**الاسكندرية**

شهدت شرفة « البورفاج » هذا الاسبوع مشاورات التحالف بين سيدات الاسكندرية وسيدات القاهرة بمناسبة تأليف الجبهة النسائية القديمة !

**باريس**

نشطت بعض الفرنسيات من ذوات السيقان النحيلة.. لنشر الدعوة لمقاطعة مودة تقصير الفساتين !



**القاهرة**

قررت اللجنة الاستشارية العليا للتعليم .. انشاء عشر دور حضانة هذا العام للاطفال حوالي سن الرابعة وجاء في تقرير اللجنة انها راعت في هذا القرار تخفيف العبء عن الامهات والعاملات والموظفات .

**المحلة الكبرى**

تهتم شركات النسيج المصرية بادخال كثير من التحسينات على صناعة الصوف المصرية.. استعدادا لمواجهة ما ينتظر من اقبال السيدات على الصوف المصري تمشيا مع سياسة مقاطعة البضائع الفرنسية .. ومنها الصوف الفرنسي .

**بغداد**

كذبت الدوائر الرسمية في العراق ما أشيع في ايران عن خطوبة بنت شاه ايران والسيدة فوزيه فؤاد للملك فيصل ملك العراق !

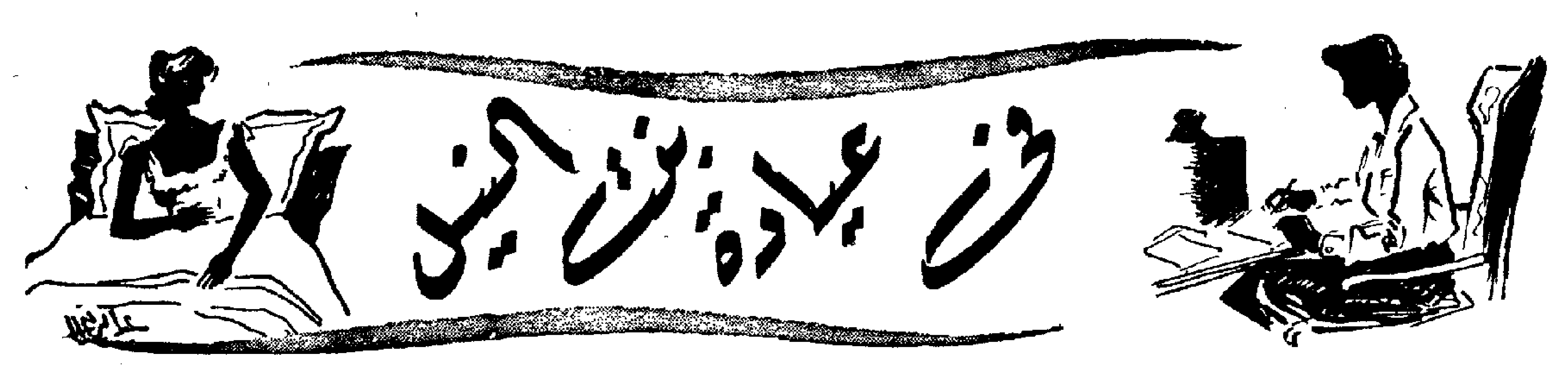
**القاهرة**

رأست الدكتوره «سلوى نصار» وفد لبنان لدى المؤتمر العلمي العربي الذي عقد بالقاهرة كما رأست الدكتورة اللبنانية بعض جلسات المؤتمر !



**طهران :**

يتحدثون في طهران عن تكتم دوائر القصر لانباء تطور الحالة العصبية التي تشكو منها الامبراطورة ثريا، والتي ربما استدعت اعادتها الى ايطاليا للعلاج !



# حذار من المصران الأعور

للدكتور مصطفى الديواني

ان التهاب الزائدة الدودية مفاجأة غير سعيدة تنقض عليك وأنت فى أحسن حالاتك . وقد يصاب بها طفلك وهو فى عنفوان صحته فيأتيه زائر غير منتظر يجره من يديه جرا الى أقرب مستشفى حيث تفتح بطنه ويستأصل مصرانه الاعور ثم يعود الى منزله بعد نقاهة قصيرة اذا شخص المرض فى الوقت المناسب أو قد لايعود أبدا اذا تهاون أهل المريض فى استدعاء الطبيب فى الوقت المناسب قبل أن يستفحل الداء .

وآفة هذا المرض أن الالم البطنى الذى يسببه قديكون من التفاهة بحيث لا يلفت نظر الطفل أو من حوله ، ولكن قد يكون من الشدة بحيث يقعد الطفل عن نشاطه اليومى . والطفل جبار على نفسه لا يمنعه عن اللعب والحركة الا العلة الشديدة فيجب عرضه على الطبيب كلما انتابه ألم بطنى حاد .. وحذار من اعطائه مسكنا بقصد تهدئته لان هذا يحول دون تعقب سير المرض ، أو مسهلا بقصد ازالة عسر هضم مزعوم فان هذا قد يؤدى الى انفجار المصران الملتهب وهنا الطامة الكبرى .

والزائدة الدودية فى الاطفال غنية بالخلايا اللمفاوية ولهذا تتأثر سريعا بحدوث التهابات فى أماكن بعيدة عنها فى الجسم فكثيرا ما صحبت التهاب اللوزتين مثلا ، فتجد الطفل وقد ارتفعت حرارته واشتكى من ألم فى لوزتيه ، ثم لا يلبث أن يشير الى موضع الالم فى بطنه فيقع الطبيب فى حيرة شديدة وخاصة اذا حاول الطفل كعادته أن يخدع طبيبه هربا من البقاء فى الفراش ، ومن مستلزمات العلاج الاخرى كتعاطى الدواء وتقييد الغذاء والطفل فى معظم هذه الحالات عدو نفسه فهو يصطنع التذليل والمغالطة عن عمد أو غير عمد ، لان التهاب الزائدة الدودية يتخذ فى الاطفال صورا متعددة تختلف كثيرا عن مثلها فى الشخص البالغ كما سيأتى شرحه فيما بعد .

ويحدث الالتهاب أحيانا فى بعض حالات الحمى الروماتزمية والحصبة والحمى القرمزية والجديرى نتيجة لتأثر الانسجة اللمفاوية الموجودة فى جدار الزائدة كما أسلفنا .

والتهاب المصران الاعور نادر فى السنتين الاوليين من العمر . وأكثر ما يحدث بين السنة الثالثة والثانية عشرة ، وخاصة فى الاطفال الذكور ، ولسوء الحظ لا يتخذ المرض صورة خاصة كما يشاهد فى البالغين ، وأعنى بهذا الالم الذى ينتشر فى البطن ثم لا يلبث أن ينحصر فى مكان معين من جانب البطن الايمن ثم القىء والامساك .. ولكن الصورة التى نراها فى عالم الطفولة قد تخدع حتى الطبيب المجرب المحنك وخاصة اذا صحبتها أمراض أخرى كالتهاب اللوزتين والحصبة والقرمزية وغيرها كما سبق قوله ... فضلا عن أن الالم لا يتخذ صورة أنموذجية ، فهو أحيانا من الضآلة بحيث لا يضايق الطفل لدرجة تجعله يشير الى وضعه ، ثم هو تارة فى منطقة السرة وأخرى فى منطقة المعدة أو الحوض أو المنطقة البطنية اليمنى . وقد تنفجر الزائدة الملتهبة دون أن يشكو من أى ألم وهذا غير نادر الحدوث .

ومن الغريب فى الاطفال أن التهاب الاعور قد يصحبه اسهال بدل الامساك فيتخذ المرض صورة نزلة معوية معدية حادة يضل الطبيب عن حقيقتها بسهولة ما لم يلهمه الله الصواب . والمعلوم أيضا أن ارتفاع الحرارة فى التهاب الزائدة عند البالغين لا يعدو الدرجة أو الدرجتين وقد يكون غير موجود بالمرة أما فى الاطفال فقد تصل درجة الحرارة الى أربعين أو أكثر ، وهذه أيضا قد تزيد الحالة غموضا . والنصيحة الخالصة فى مثل هذه الحالات هى تحليل الدم وعد الكريات البيضاء . فاذا كان عددها مرتفعا زدنا شكا وألححنا فى بحثنا واستقصائنا حتى نجعل الشك يقينا أو نستبعده تماما .

ويتوقف انذار المرض على سرعة التشخيص والعلاج لان الالتهاب فى الاطفال سرعان ما يمتد الى الغشاء البريتونى وقد تتقيح الزائدة وتنفجر قبل أن يفيق الطبيب من ذهول الجو الغامض المحيط به وهو يحاول التأكد من وجود المرض أو عدم وجوده مستعينا بالتحليلات الطبية وغيرها ، فاذا ما أصبح التشخيص واضحا ثابتا وأحيلت الحالة الى الجراح ليقوم بواجبه تكون الفرصة قد فاتت على المريض المسكين والقاعدة الذهبية المتبعة فى التهاب الزائدة عند الاطفال هى : افتح البطن دون تردد فى حالة الشك فلن يصيب الطفل ضرر اذا فتح بطنه ووجد المصران سليما . ولكن ياويله اذا أهملناه حتى ينثقب مصرانه ويلتهب غشاؤه البريتونى ..

هذه خواطر أوحى الى بها ما أشاهده فى حياتى اليومية من أهوال هذا المرض الخادع الوبيل وقانا الله شره وألهمنا الصواب فى كشف ألاعيبه وتشخيصه فى الوقت المناسب .

دكتور مصطفى الديوانى

# متاعب كل شهر

للدكتور محمد شوقى عبد المنعم

لقد عزى الى العادة — وهى أول علامات البلوغ عند السيدات الكثير من المتاعب والامراض ، مرة بالحق ومرات بالباطل ، ويرجع ذلك للتعاليم والتقاليد المتوارثة عن الاجيال السابقة يوم ان كان سبب نزول العادة أو كيفية حدوثها مجهولا ، بل لا زال الكثير من المتعلمات من يجهل حقيقة العادة وينظرن اليها كشر — لابد منه — أو يدعونها «بالحرمانية»، أو المرض الشهرى ويطلقن على الانتهاء منها بالطهر من النجاسة ولا يتحدثن عنها الا بكل تحفظ أو بخجل لا داعى له ابدا خصوصا وقد أصبح تدريس مبادىء الصحة ورعاية الحمل والطفل أمرا مقررا فى مدارس البنات ودخل العلم بهذه الامور «الجنسية عن طريق الكتب الدراسية أو المحاضرات الصحية بالمجلات النسوية والراديو — ولذلك أرانى مضطرا للاطالة فى هذه المقدمة — اعتذارا لمن يرون أن الخوض فى هذه المواضيع قد يكون مخالفا للتقاليد ، أو لغير ذلك من التعاليم ، وأنا لا أشك فى أن العادة مضايقة للكثير من السيدات فكثيرا ما تزداد عصبيتهن أو تضعف مقاومتهن للامراض أثناء نزولها ، ويعزون لها الكثير من الامراض ، يوم أن تمتنع أو تختلف فى مواعيدها ، او الآلام التى تصيبهن أثناء نزولها قلت أو كثرت ولكنى اود أن تكون هذه المضايقات والآلام مع بنات هذا الجيل حيث تقوم البنات الان فى المصانع والمدارس والمستشفيات والمكاتب بالشاق والمجهد من الاعمال التى قد يعجز عنها بعض الرجال ولم يعدن غوانى عليهن جر الذيول كما كن فى سالف العصر والاوان ، ولهذا ارى أن شرح بعض النقط الخاصة بهذا الموضوع قد يساعد فى علاج الكثير من الحالات التى قد يظنها البعض ناتجة من مرض او اخر وهى فى الحقيقة لا تتعدى الحدود الطبيعية

١ — لا تأتى العادة لجميع السيدات على نمط واحد ، فقد تبدأ مجيئها من سن ١١ — ١٢ وقد تتأخر حتى ١٨ سنة ، الامر الذى يتسبب فى كثير من المشغولية ، واذا تأخرت عن ذلك وجب عرض الامر على الطبيب لمعرفة السبب وعلاجه — ومن الملاحظ ان السمراوات تجيئهن العادة قبل الشقراوات ، وقد كانت برودة المناخ والجو من الاسباب المعدودة لتأخير مجيئها ، ولكن ثبت أن بنات الاسكيمو يحضن مبكرا عن بنات القاهرة

٢ — **نظامها** : قد تقرا أن العادة تجىء كل ٢٨ يوم مرة بانتظام ، تماما كالقمر فى دورته ، ولكن هذا يحدث فى الكتب ومخيلة المؤلفين فقط ، فالغالب أن تأتى العادة مرة كل ثلاثة أسابيع أو تتأخر حتى تأتى مرة كل ستة أسابيع ويعتبرها الاطباء طبيعية تماما كالعادة التى تأتى كل ٢٨ يوم

٣ — **مدتها** : فى المتوسط خمسة أيام ، ولكنها تكون طبيعية ايضا لو جاءت من ثلاثة حتى سبعة أيام، فاذا اختلفت يوما او أكثر فليس معنى ذلك أنك مريضة ، وتحتاجين للعلاج ، فهناك الكثير من الاسباب والامراض ابتداء من برد أو زكام عادى وإنفلونزا متدرجين فى الشدة حتى نصل الى مرض السل وما شابهه من الامراض الى اختلال فى إفرازات الغدد الى أسباب أخرى قد لا تخطر لك على بال مثل السفر وتغيير السكن أو البيئة أو تغيرات الجو أو الخوف ، الامر الذى قد يؤدى لاختلاف العادة فى كميتها أو مدتها ، أوتوار يخ مجيئها ، الامر الذى يؤدى لانزعاجك بدون مبرر ، وقد يصحب هذا الانزعاج كثير من علامات الحمل الاولى كالقىء والوحم والدوخة وامتلاء الثديين وبقية أعراض الحمل حتى أنك قد تشكين فى كلام طبيبك حين ينفى ويؤكد لك عدم الحمل

وقد تضطرب العادة فى مواعيدها كذلك عند بدء نزولها عند البلوغ أو قبيل انقطاعها فتجىء العادة مرة مثلا ثم تتأخر حتى الثلاثة أو أربعة أشهر قبل ان تعود مرة أخرى أكثر أو أقل من كميتها ومدتها السابقة حتى لقد تظن السيدة فى نفسها أنها حامل وأنها تجهض معللة ذلك بان العادة لا تتأخر مثل هذه المدة — طبعا فى نظرها هى فقط — وطبعا اذا فحصها الطبيب وجدها غير حامل — ولم يصف لها علاجا لهذا الامر فى حد ذاته .

تنية




**وزارة الشئون البلدية والقروية**

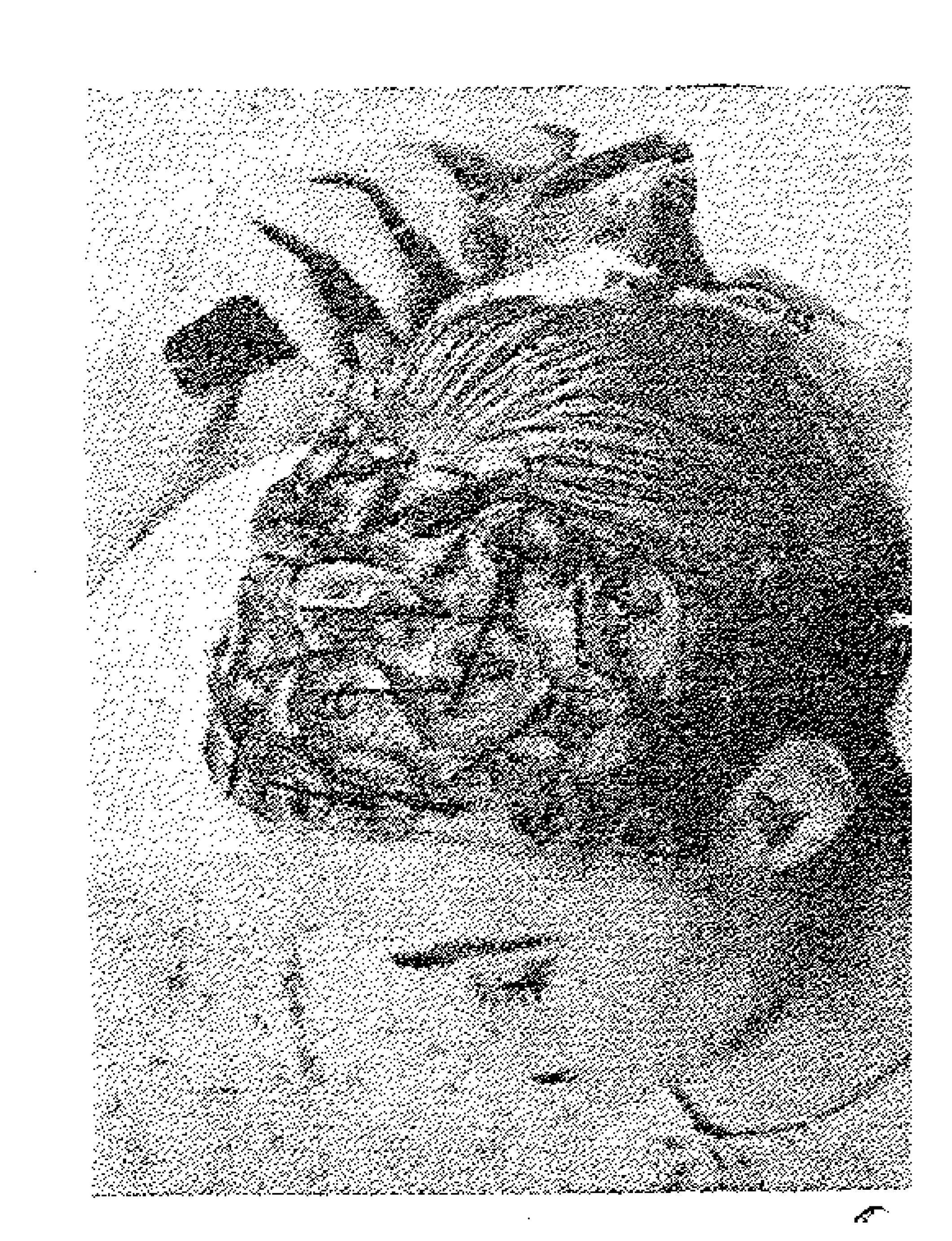
**البلديات مزايدة**

يطرح مجلس الزقازيق البلدى فى المزاد العلنى عن بيع عدد ٢٠٠ متر مكعب من سماد البودريت الناتج من احواض الترسيب وقد تحدد ظهر يوم ١٨/١٠/١٩٥٣ موعدا للتزايد بديوان المجلس وعلى من يرسو عليه العطاء أن يدفع فورا ٢٠٪ من قيمة العطاء وتطلب الشروط والمواصفات من المجلس على ورقة تمغة فئة الخمسين مليما نظير مبلغ ٥٠٠ مليم (٥٥٥٢)

# نصف الجمال

في مقدورك ان تكوني نصف جميلة على الاقل اذا اعتنيت عناية كاملة بشعرك . وهذه العناية لا تكون بدهان شعرك وتمشيطه فقط ولكن باختيار التسريحة التى تتمشى مع آخر تطورات الموضة ايضا . وهذه الكلمات التى سطرناها لك ليست من عندنا ولكن قالتها لنا احدى الخبيرات العالميات فى فن التجميل ولعلك ستسألين بعد ذلك : وكيف آتى بالنصف الاخر من الجمال ؟ والرد فى هذه الحالة بسيط .. انه يتلخص فى عنايتك بكافة التفاصيل الاخرى التىتتكامل وتتفق مع جمال شعرك فتعطيك طابعك المميز ونضارتك المحببة

خذى المجلة الى صالون الحلاقة الذى تعاملينه واذا كان شعرك طويلا اطلبى قصه . وان كان قصيرا ، اطلبى من الحلاق اتباع هذه الخطوات فى الحالتين



١) ابدئى بتشكيل خصلات النصف الاعلى من رأسك على هيئة البيجودى كما هو مبين بالصورة وثبتى كل خصلة تنتهين من تشكيلها بدبوس من دبابيس الشعر وبعد ذلك ابدئى بخصلات خلف الرأس وكررى نفس العمليةالسابقه





٣) بعد ان يجف شعرك عليك بنزع دبابيس الشعر من خصلاته ثم قومى بتفريشه لمدة طويلة الى الوراء . ستلاحظين فى نهاية هذه العملية ان شعرك سينساب الى الخلف وستظهر فيه موجته وقد انسابت هى الاخرى الى الخلف .



٤) مشطى بعد ذلك الشعر الذى فى مقدمة رأسك الى الامام بحيث يبدو كالتاج فوق جبهتك هذا وفىامكانك أنتغيرى فى شكل مقدمة شعرك بحيث تتناسب مع شكل وجهك حسبما ترغبين

٢) هذه الصورة تبين العملية التى شرحناها آنفا وقد انتهت . لاحظى ان الخصلات التى فى أعلى الاذن وعلى جانبى الجبهة قد شكلت هى الاخرى على هيئة «بيجودى»

# بعض المعلومات عن مستحضرات التجميل



**ارتقى فن التجميل وأصبح علما له متخصصون . والابحاث فى هذا الفن تجرى وتجرى باستمرار للوصول به الى القمة المنشودة . ولا ريب فى أنه يهمك معرفة بعض المعلومات عن هذه المستحضرات التى تستعملينها وتفيدين منها لا لزيادة معلوماتك فقط ولكن كى تطبقى العلم على العمل فتحدث الفائدة المرجوة .**

وسنتحدث أول ما نتحدث عن المستحضرات التى تسمى بالاسترانجان ـ أى المحاليل القابضة . ان هذه المستحضرات قد زادت قيمتها بعد أن أصبحت تخلط بمختلف اللوسيونات وفائدتها الاولى تكون فى علاج البشرات ذات المسام الواسعة أى الدهنية . ويجب عليك قبل استعمال هذه المحاليل تنظيف بشرتك تنظيفا تاما . ويستحسن وضعها فى المساء قبل النوم أو فى الصباح قبل عمل التواليت . أما الهرمونات فقد استطاع العلماء أخيرا استحداث طرق متعددة لاستعمالها فى التجميل ان الهرمونات تقوى خلايا البشرة وتعطيها القوة والحيوية وتساعد على عدم اظهار أثر السن عليك . وقد ثبتت فائدة الهرمونات حينما أدخلت فى تركيب زيوت التجميل والكريم . وقد استطاعت بعض المصانع أن تخرج لنا زيوتا للشعر تدخل فى تركيبها الهرمونات وهى تقوى جذور الشعر . وتعطيه اللمعة الطبيعية التى تزيده فتنة وجمالا .

ومن المعلومات التى يجب أن تعرفيها أن الزيوت والكريم لا تكفى اطلاقا لحفظ جمال البشرة ونضارتها ان البشرة فى حاجة الى التعرض للبخار أولا قبل أن تستطيع امتصاص أى زيت أو كريم . وهذا هو السبب فى أن أحدث أنواع الكريم قد ركبت بحيث تعطى الاثر الذى يحدثه البخار فى البشرة قبل بدء عملية الامتصاص .

والكلوروفيل وهى المادة التى تعطى النبات خضرته اليانعة قد ثبتت فائدته فى مستحضرات التجميل . وقد تنبه لهذه الفائدة أحد العلماء حينما لاحظ أن هذه المادة تفيد فائدة محققة فى علاج الجروح وان تركيبها يشبه الى حد بعيد تركيب المادة الحمراء الملونة للدم . الان لدينا الكثير من المستحضرات التى تستعمل فى علاج الاسنان وأمراض الفم وطرد الروائح غير الطيبة مما يدخل فى تركيبها الكلوروفيل . ومن المستحضرات التى تحفل بها محلات التجميل ، تلك التى تستعمل فى معالجة قشور الرأس وهى مستحضرات مطهرة تقتل الجراثيم التى تسكن فروة الرأس وتقضى عليها .

جمالك ياسيدتى ..

# عدو البشرة

حينما تحدثت الى القارئات عن علاج البشرة الدسمة ، لفتت نظرهن الى الخطر الذى ينجم عن تدليك البشرة بمكعبات من الثلج أو غسيل الوجه بالماء المثلج . فقد يتسبب عن هذا العلاج بقع حمراء تظهر على الوجه .

لذا رأيت من الضرورى أن أخصص مقالة هذا الشهر لهذا المرض الذى ينتاب البشرة والذى يهدد انسجام الوجه وجماله .

ان هذا الاحمرار الذى يظهر على الخدين وعلى الانف أحيانا يضطر السيدة الى عمل ماكياج سميك يلهب البشرة . وبالنسبة للسيدة التى تكافح فى سبيل الاحتفاظ بنضارة وجهها فان هذا الاحمرار يعيقها عن بلوغ هدفها ، ذلك أن ليس هناك أخطر من هذا المرض على نضارة الوجه حين يظهر على الخدين .

ويظهر هذا المرض على صورتين :

١ ــ العروق الدقيقة

٢ ــ الاحمرار

**العروق الدقيقة :**

ان هذه العروق الصغيرة الدقيقة هى نوع من الشعيرات الدموية اتخذت حجما غير طبيعى . وتظهر فى البشرة على عمق متوسط وترسم خيوطا حمراء وزرقاء .

ان هذه الشعيرات لا تختفى وحدها أو بفعل أحد المستحضرات التى تدهن بها البشرة . ولما كانت نوعا من « الفاريس » فانه لابد من العناية بها واحدة واحدة ان الطريقة الوحيدة للقضاء عليها قضاء مبرما هى الموجات القصيرة . فتلمس كل شعيرة من هذه الشعيرات بابرة غاية فى الدقة متصلة بجهاز يولد موجات قصيرة . وينتج عن هذا اللمس دم يسيل لبضع دقائق . ان هذه الطريقة فى علاج تلك الشعيرات هى خير الطرق المتبعة للتخلص من هذا الداء وتترك أثرا بسيطا بعد اجرائها بعدة أيام . وهذه الاثار عبارة عن نقط صغيرة حمراء لا تلبث أن تختفى . ولا يحتم هذا العلاج اتباع نظام خاص نحو البشرة . ومن المستطاع عمل الماكياج بعد عمل العلاج مباشرة .

**٢ ــ الاحمرار**

يوجد نوعان من الاحمرار يمكن أن يصاحبا ظهور الشعيرات على البشرة .

ونبدأ باللطع الحمراء التى تظهر نتيجة لعدم حماية البشرة والعناية بها والتى تأتى أحيانا من تهيج الجلد الذى ينجم عن عدم انتظام الدورة الدموية . وفى هذه الحالة الاخيرة يجب البحث عن السبب الحقيقى وعلاجه بمنتهى السرعة .

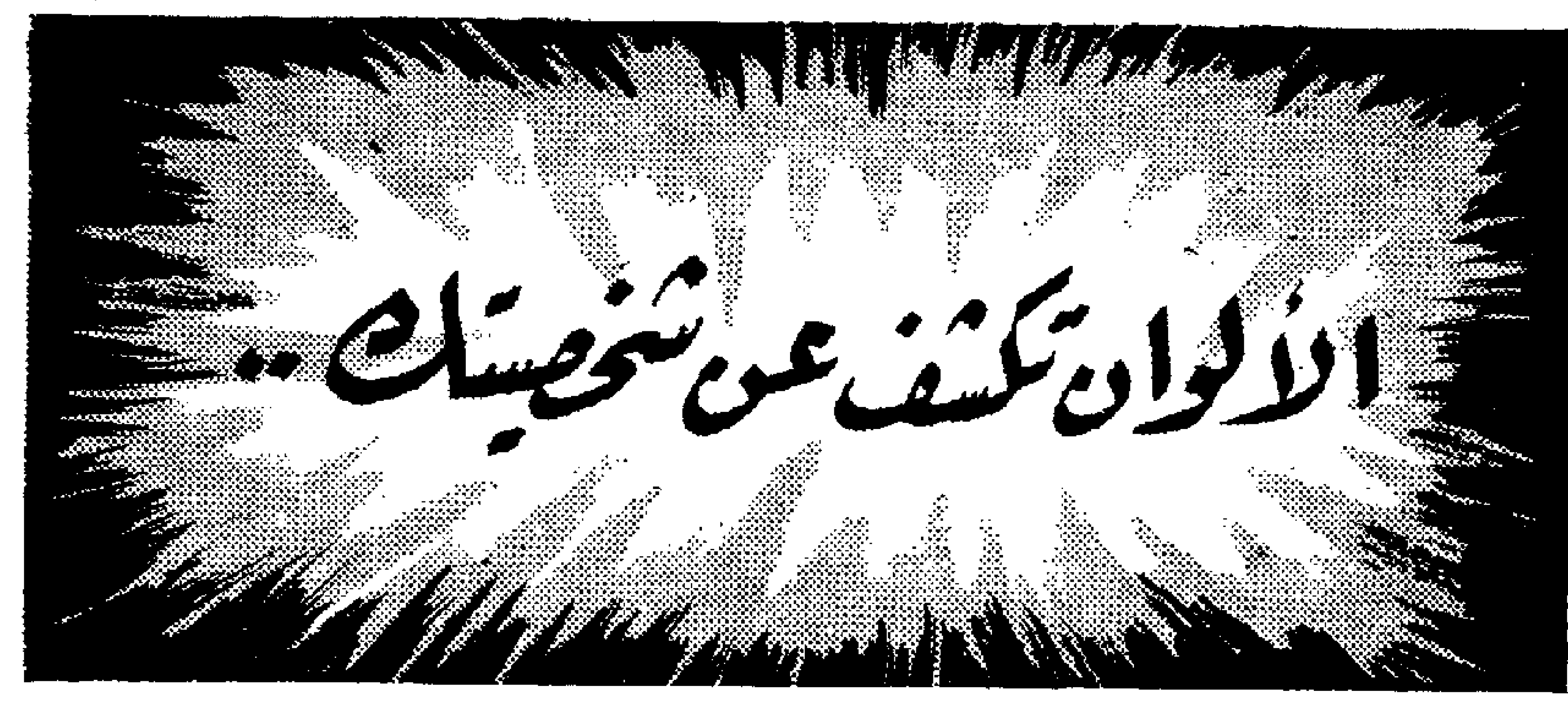
والى جانب هذه اللطع يوجد احمرار موضعى ينجم عن استعمال كريم أو لوسيون أو صابون لم تتحمله شدة حساسية البشرة . وغالبا ما يختفى هذا الاحمرار مهما يكن بسيطا . وبمجرد ظهوره اعرضى أمرك على اخصائية فى التجميل أو طبيب الاسرة

وهناك بعض المستحضرات وبعض الاحتياطات ان لجأت اليها صحتك تماما من آفة هذا المرض اللعين . وتوجد كريمات خاصة تقى البشرة مضار الهواء والشمس والبرد . كذلك البودرة فانها بمثابة درع واق لا يمكن احتماله . احذرى ما أمكن أن تعرضى وجهك لتغييرات الجو ان كانت بشرتك من النوع الذى تظهر عليه اللطش الحمراء بسرعة ولابد أيضا من الامتناع تماما عن المشروبات الروحية والتوابل .

وأخيرا ليس هناك أجمل وأبدع من الخدود الوردية وليس هناك أبشع من الوجه الذى ينتابه الاحمرار الغريب .

كونى دائما على حذر ان أردت التخلص من آفات البشرة .

**ايفا**
**الاخصائية فى التجميل**
**الاسكندرية**




**ان كنت تميلين للاصفر** فانت متصوفة وفضولية وغريبة الاطوار في أغلب الاحيان . تحبين التغيير والتقلب .

**ان كنت تميلين للاخضر** فانت متفائلة الى أبعد حدود التفاؤل وانت طموحة لاترضين بالقليل بل تحاولين الاستزادة

**ان كنت تميلين للاخضر الفاتح** فانت هادئة البال مرتاحة الضمير . تعرفين كيف تخلقين السعادة وتحافظين عليها

**ان كنت تميلين الى البنفسجي** فانت عصبية وحساسة حساسية لا تعرف حدا . تحاولين أن تهربى من الحياة العملية فتلجئى الى الاحلام . أنت غيورة أيضا ..

**ان كنت تميلين للاسود** فانت منطوية على نفسك خيالية . ليس من السهل تحليل نفسيتك ولا فهمك . لا تثقين فى أحد وكثيرا ما تكونين سببا فى خلق المآسى حولك .

**ان كنت تميلين للابيض** فانت مخلصة لا تحبين التدخل فيما لا يعنيك لكنك متكبرة صعبة المراس .

**ان كنت تميلين للازرق الفاتح** فانت متغيرة قليلة الثبات . لينة ومطاوعة كثيرة التأثر بالحوادث . تواجهين الحياة بحلوها ومرها .

**ان كنت تميلين للاحمر** فانت مندفعة عاطفية مكافحة طموحة نشطة رياضية . وفيك أيضا روح المجازفة تحاولين المستحيل وأنت الى جانب هذا كله قاسية . أما فى الحب فلا غاية لك منه الا تحطيم القلوب .

**ان كنت تميلين للوردى** فانت خيالية شاعرية يصدمك الواقع فيحطم آمالك التى بنيتها على الرمال .

**ان كنت تميلين للازرق** فانت عاطفية حالمة ولكنك مخلصة لا تعرفين الا حبا واحدا هو حب الزواج . تثقين كل الثقة فى كل من يحبك وفى كثير من الاحيان تكون ثقتك فى غير محلها .. وليس من العجيب أن وصفك البعض بالسذاجة أحيانا وبالغيرة أحيانا أخرى .

## والألوان التى تناسبك ...

**ان كنت سمراء** ارتدى الازرق والاصفر البرتقالى والابيض والبيج

**ان كنت شقراء** ارتدى الاخضر والبنفسجي والاسود والازرق الغامق

**ان كنت شقراء** ارتدى الاخضر والبنفسجي والاسود والازرق الغامق . وامتنعى عن لبس الالوان التى تقتل بياض بشرتك .

**ان كنت ذات شعر احمر** ارتدى الاسود والاخضر والازرق والرمادى واياك وارتداء الاحمر والبرتقالى والاصفر

**عندما تلبسين فستانا أبيض** كونى معتدلة فى وضع الماكياج . ضعى فون دى تان بيج روزيه وقللى من أحمر الشفتين .

**عندما تلبسين فستانا أسود** اختارى فون دى تان وردى الشكل وركزى التواليت حول عينيك . ضعى أحمر الخدين ولا تقللى من أحمر الشفتين .

**عندما تلبسين فستانا أحمر** اجعلى لون أحمر أظافرك وشفتيك وخديك يتفق ولون فستانك . يمكن تقسيم الالوان الحمراء الى نوعين : الاحمر المائل الى الصفرة والاحمر المائل الى البنفسجي . فالاقمشة الحمراء المائلة الى الصفرة لا تتفق مع الماكياج الاحمر البنفسجي والعكس صحيح ..




جلست فى ذلك الركن الظليل الذى اعتدت الجلوس فيه صباح أيام الصيف أقطع الوقت بقراءة الصحيفة التى اعتدت بقراءة الصحيفة التى دأبت على شرائها كل يوم ، وأمتع ناظرى واطفالهم يمارسون السباحة ، تلك الرياضة التى أحببتها وحالت الظروف بينى وبينها .

لقد لفت نظرى هذا الجو المرح الذى يعم الجميع دون استثناء . فهذا يحاول أن يقفز من السلم المتحرك ولكنه لا يلبث أن يعود أدراجه خوفا من السقوط فيدفعه أحد الخبثاء . فلا يرى نفسه الا بين السماء والماء فيصرخ ويضحك الاقران لصراخه .. وهذه أم تعلم طفلها السباحة مستعينة بذلك الاطار المطاطى المستدير الملون والطفل يضرب الماء بيديه ورجليه فرحا مستبشرا ..




انك ان نظرت الى الوجوه الباسمة أيقنت أن أصحابها جد سعداء . ولكن تعال معى نتحدث الى هذه الفتاة السمراء ذات العينين السوداوين والشعر المسدل الفاحم . لقد توفى والدها وترك لها أما وثلاثة اخوة صغار لم يشبوا عن الطوق بعد . فاضطرت الى العمل لتدفع عنها وعن اسرتها مذلة الحاجة . انها تعمل كالرجال صباح مساء فان جاءت العطلة الاسبوعية هرولت الى النادى لتنسى تعبها والمسئولية الملقاة على عاتقها ولو لبضع ساعات ...

خليل صابات

# جوزيف مورومبى قطب الماو ماو يحدثنا عن المرأة فى كينيا

انه من المسلم به حتى الان أن المرأة الافريقية فى كينيا لا تختلف فى أحوالها عن شقيقاتها فى كل بلدان الشرقين الاوسط والادنى ، فهى لا زالت تعتبر مثلهن « حاملة للاحطاب وجالبة للمياه » .

ولكن يلاحظ خلال العشر سنوات الاخيرة خاصة بعد أن أتيحت بعض فرص التعليم لها وبعد أن ابتدأ بعض النساء يعملن ويتنافسن مع الرجال فى ميدان العمل

ان المرأة الكينية أصبحت تدخل فى مضمار الحياة العامة على قدم المساواة مع الرجل .

وأصبح من الامور العادية أن نرى المرأة تعمل ممرضة فى المستشفيات أو كاتبة أو مختزلة . وأنا شخصيا أعرف آنسة تدعى جريس وامبوى من قبيلة الكيوكيو أثبتت جدارة منقطعة النظير فى العمل كسكرتيرة لوالدها بل مديرة لاعماله بعد أن اعتقلته السلطات البريطانية الاستعمارية . بل ان هذه الانسة لتقوم برعاية كل مصالح أسرتها الكثيرة العدد بشكل يدعو الى الفخار .

وتختلف درجات الوعى والتقدم بين نسائنا فى كينيا من قبيلة لقبيلة فمثلا نجد أن نساء قبائل الماساى لم تحدث بينهن تطورات تستحق الذكر خلال الخمسين سنة الاخيرة وعلى العكس من ذلك نجد أن نساء قبيلة الكيوكيو قد تطورت وتفاعلت مع الاحوال والاحداث التى تقع فى كينيا .

**ومن الامور الطبيعية الان أن نساء الكيوكيو يتركن وجدهن فى المزارع للعمل فيها وادارتها وذلك بسبب حدة الحالة الاقتصادية التى دفعت بالرجال الى البحث عن العمل والقوت فى مجالات أخرى كالعمل فى مزارع المستعمرين البيض الغنية . وعلى هذا حلت المرأة محل الرجل فى العمل فى الحقول والقيام بشئون الاسرة بل والاتجار فى المحصولات للحصول على مقومات الحياة .**

**وفى الميدان السياسى نشطت المرأة فى بلادنا ولدينا الان ثلاث سيدات اعضاء فى هيئاتنا الوطنية المحلية . كما توجد لدينا نساء اعضاء فى الاتحاد الافريقى الكينى وهو منظمة سياسية كبيرة يمكننى ان اصرح بان المرأة استطاعت أن تثبت وجودها فيها وان تظهر براعة لا تقل عن الرجال فى التفكير السياسى .**

وقد ألقت السلطات البريطانية الحاكمة القبض على عدد كبير من نسائنا خلال الاحداث الاخيرة . كما اتهمت هذه السلطات مجموعات كبيرة من نسائنا بالعمل فيما تطلق عليه اسم جماعة « الماو ماو » . وقد نفذ حكم الاعدام فى عدد ليس بالقليل بحجة مقاومة نشاط هذه الجمعية .

**ويعتبر اندماج المرأة فى كينيا فى الميادين الاجتماعية والسياسية فاتحة خير بالنسبة لبلادنا ونحن نعتزم ان نخصص نصف المنح الدراسية التى قدمتها لنا حكومة الهند فى العام القادم للمرأة . ونحن نعرف تماما انه كلما زاد عدد النساء المتعلمات كلما قرب اوان تحررها وانطلاقها من اسار الماضى .**

**وانى لاعتبر لقائى واجتماعى بالدكتورة درية شفيق الرائدة العظيمة فى ميدان تحرير المرأة فى مصر والشرقين الادنى والاوسط فرصة جميلة سأعتز بها ما حييت .**

وقد علمت أن كفاحها فى هذا الحقل قد ابتدأ منذ خمس سنوات مضت وان ثمار هذا الكفاح قد أشرفت على الجنى . وانى لاتمنى لها من كل قلبى ، بل انى أصلى من أجلها حتى تكلل مجهوداتها بكل نجاح وأن تنال ما تستحقه من تقدير اذ أنى أعتقد أن تعليم المرأة مهم ان لم يكن أهم من تعليم الرجل . ويحضرنى فى هذه المناسبة كلمة أظن الدكتور آجرى العالم الكبير هو قائلها :

**« ان تعليمك لرجل يعتبر تعليما لفرد ولكن تعليمك لامرأة تعتبر تعليما لاسرة كاملة »**

**ان هذا القول يجب ان يتخذ شعارا فى مصر بل وفى كل افريقيا .**

**وفى الختام اتمنى للدكتورة درية شفيق كل النجاح فى عملها النبيل الذى بدأته وسارت فيه قدما .**

**ليحفظك الاله ، وليحالفك الحظ .**

**جوزيف مورومبى**



**احدى السيدات الكينيات ومعها طفلها الذى ولد فى معسكرات الاعتقال**



**اطفال مدرسة خاصة يجلسون على الارض**

**الدكتورة وموراجى**



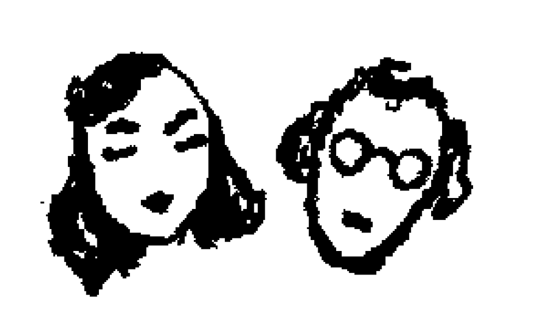



◆ تستطيع أن تواجه زوجتك في شجاعة عند عودتك من سهرتك ٠٠ اذا كنت تستطيع أن ترجع عقارب ساعتها الى الوراء خمس ساعات قبل خروجك للسهرة !

◆ يوجد مثل صيني يقول « اذا أردت حياة زوجية هادئة ٠٠ فابحث لحماتك عن زوج !

◆ لا توجد امرأة جميلة وذكية معا ٠٠ فالجميلة لا تحاول أن تفكر في أبعد من جمالها ٠٠ وغير الجميلة تحاول أن تفكر في كل شيء الا في ٠٠ جمالها !

◆ تظل الزوجة تهدد بالعودة الى بيت أبيها كلما غضبت من زوجها ٠٠ ولن ترجع عن تهديدها الا بعد أن تنفذه مرة واحدة !



◆ عندما تطلب منك خطيبتك أن تذهب بها الى السينما فاعلم انها خيالية لن تتحمل واقعية الحياة الزوجية واذا طلبت منك أن تذهب بها الى حديقة فهي أم ناجحة ٠٠ واذا اصطحبتك الى محاضرة أو حلقة دراسية فهي زوجة، وأم وصديقة !

◆ اذا صارحت زوجتك بحقيقة دخلك ، عشت خالي الجيب ٠٠ واذا لم تصارحها به عشت غارقا في الديون !

◆ الويل لك من فتاتك اذا كنت محبوبا من الاخريات والويل لك من احتقارها اذا لم تكن محبوبا ٠٠ من الاخريات !

◆ لا تستكمل المرأة احساسها بانسانيتها الا بعد أن تصبح أما !

◆ يكثر تمارض الرجل اذا كانت امرأته تجيد فن التمريض !

◆ لا تكتمل أنوثة المرأة الا في سن الاربعين !

◆ قال برنارد شو : حيث لا توجد نساء ٠٠٠ لا توجد حياة !

◆ اذا أردت أن تحتفظ بصداقة امرأتك فلا تصارحها بعلمك بسنها ٠٠ أو رأيك في أمها !



◆ لا يعرف الرجل قيمة حنان زوجته الا اذا مرض ٠٠ أو أفلس !

◆ تغتبط المرأة بغيرة الرجل عليها اذا كانت تحبه وتثور منها اذا كانت لا تحبه !

◆ تبدأ متاعب الرجل عندما يبدأ حب المرأة له ٠٠ وتبدأ متاعب المرأة عندما ينتهي حب الرجل لها !

◆ المرأة الجميلة شهية ، والمرأة الفاضلة عظيمة !

◆ الرجل الذي يظهر شكه في زوجته هو الذي يعترف بنقصه عن باقي الرجال !

◆ الزواج هو بداية أحلام المرأة ٠٠ ونهاية أحلام الرجل !




لقد كانت الاشهر المنصرمة بالنسبة لى حافلة بالمتاعب . كنت أسير فى الطريق فأجد النساء يتلفتن الى بل والاطفال أيضا ثم يتهامس الجميع فيما بينهم ... وكنت أعرف فحوى همساتهم ومعنى اشاراتهم . وكنت أعجب فى نفسى قائلة : هل أنا الام الوحيدة التى أنجبت توأمين؟ ألم يسبق لسيدة غيرى ان وضعت توأمين بل وأكثر من توأمين ؟ لقد كان كل الزوار فى المنزل يسألوننى أسئلة غريبة وكأننى لست من البشر أو أبدعت بدعة لم يسبق لهم ان رأوها: ماهو شعورك الان؟ ماذا أعددت لهما من مستقبل؟ وهكذا ... .

ولقد كنت أعلم تمام العلم بعد معرفتى بما أنجبت بأن على أن أواجه الكثير من المشاكل فانجاب طفل واحد مشكلة فى حد ذاته فما بالك بانجاب توأمتين . وحينما رأيت طفلتى لاول مرة عقب الوضع خيل الى ان كلا منهما صورة طبق الاصل من الاخرى ولكن كلما مضى الوقت ابتدأت تظهر الاختلافات بينهما : لا فى الملامح وحدها ولكن فى الطباع أيضا .

الامضاء

وخلال الاربع شهور الاولى بعد الوضع كانت كل طفلة تتجاهل أختها تمام التجاهل كانت كل منهما تتصرف وكأنها هى الاصل بينما الاخرى هى الفرع . وكانت كل منهما ترقبنى وأنا أعنى بالاخرى وفى بعض الاحيان كان بكاء الاحتجاج يتصاعد من الواحدة أو الاخرى .

ولعدة شهور كانت احداهما تتناول من الغذاء ما يقرب من ضعف الاخرى . وقد انتابنى القلق من جراء هذه الحالة فقد خفت ان تنفجر احداهما من كثرة الغذاء بينما تموت الاخرى من قلته !!

وأخيرا استشرت أحد الاطباء فقال لى ان حاجة احداهما تختلف عن حاجة الاخرى فبينما الاولى تحتاج الى الغذاء كل خمس ساعات كانت الاخرى تحتاجه كل ثلاث ساعات فقط .

ولقد عانيت كثيرا فى سبيل محاولة ارضاء توأمتى وكادت أعصابى تنفجر بعد مدة من هذه المحاولات ولكن النصيحة التى نصحتنى بها والدتى جعلتنى أستريح . لقد نصحتنى بترك كل منهما للاخرى فى مكان أمين بحيث تسلى الواحدة أختها أو العكس بالعكس مع ملاحظتهما من وقت لاخر . وما ان نفذت هذه النصيحة حتى وجدتهما وقد تصادقتا وزالت الغيرة التى كانت تجتاح نفس كلتيهما .

ولى نصيحة من ناحيتى اذا كنت من أصحاب التوائم **هى** ألا تخصى أحد توأميك بشىء دون الاخر . عليك بمراعاة المساواة التامة لا فى المعاملة فحسب ولكن فى الملابس وكل شىء .

اذا حمل زوجك أحدهما عليك بحمل الاخر .. واذا قبل أحدهما عليك بتقبيل الاخر وهكذا حتى يكبرا ويبدأ عهد الراحة بالنسبة اليك واليهما .

**أم مجربة**



# مفارش صغيرة للأثاث الثمين

لكى تحمى قطع الاثاث الثمين من البقع او الخدش يمكنك ان تضعى تحت أوانى الزينة هذه المفارش المشغولة بخيوط مذهبة .

أما القماش المصنوعة منه هذه المفارش فهو من الرسين الزيون والقطن الكريم أو الاخضر اللوزى .

ويلاحظ أن البرودرى يتكون من رسومات صغيرة منتظمة يسهل نقلها على القماش الذى اخترته . ويحسن تبطينه بقماش خشن حتى لا ينزلق على الخشب الناعم . احرصى على أن يكون شكل المفرش منسجما مع سطح قطعة الاثاث نفسها والا جاءت النتيجة بعكس ما تطلبين . وهناك مقاسات مختلفة لهذه المفارش نورد بعضها فيما يلى ١٧ سم × ١٧سم، ١٩ سم × ٤٠ سم .


# غطاء للكراسى

فى استطاعتك أن تحولى بين مساند وأيدى الكراسى وبين الاتساخ دون أن تقللي من جمالها وأناقتها . وذلك بتغطيتها بقطع من القماش المحلاة بهذا الرسم المطرز بخيوط ملونة بالوان زاهية : هى الاخضر ولون الصداء والابيض او بالوان أخرى تقومين باختيارها بحيث تتلاءم ولون غطاء الكرسى نفسه

اشتغلى بغرزة الفرع خطوط الرسم الخارجية واشتغلى بغرزة اللانسيه داخل الاوراق والازهار . اشتغلي بالخيط الابيض الاجزاء التى تظهر بيضاء على الرسم . أما ما يبدو رماديا فاشتغليه بالاخضر وما يظهر قامقا اشتغليه بلون الصداء

لقد اظهرنا لك الرسم بالحجم ففى استطاعتك نقله على القماش الذى اخترته دون أدنى عناء .


مع
رياح
الخريف




في الثامن والعشرين من شهر يولية الماضي طلع علينا كريستيان ديور الخائط المعروف ببدعة أو بموضة الثوب القصير واهتزت أسلاك البرق تحمل نبأ هذه الثورة الى مختلف أنحاء العالم وفي التاسع والعشرين من الشهر نفسه أي بعد أربع وعشرين ساعة من اعلان ثورة ديور قام الخائط الشهير «نورمان هارتنل» يهاجم بدعة زميله ويتهكم على السيقان المكشوفة القبيحة التي يريد أن يظهرها ديور للعيان ويتهمه بالديكتاتورية والطغيان . وانقسمت صحافة العالم الى معسكرين معسكر يؤيد ديور وينافح عن مبادئه ومعسكر يؤيد هارتنل ويدافع عن ثوبه الطويل الذي ان دل على شيء فهو يدل على الوقار والاتزان!

ولما سئلت دوقة وندسور عن رأيها . قالت ان الاثواب القصيرة تضفي على النساء

## مع رياح الخريف

هذه الجاكيت الترواكار مصنوعة من الصوف السميك . التفصيلة بسيطة اساسها الاتساع . الجيبان عريضان بقلابتين

جاكيت من القطن الياقة عريضة وبقلابتين غاية في الاتساع تقفل بزر واحد مرتفع

شبابا . وأضافت قائلة : ليكن طول الثوب مناسبا بحيث لا يفقد أناقته .

أما الصحفيات وعلى رأسهن ميفس ديرنج المحررة النسائية فى جريدة الايفننج نيوز فقد صحن فى صوت واحد : نحن لا نريد «الشورت لوك !» أى الثوب القصير .

ولكن يبدو أن عارضات الازياء متفقات تماما مع كريستيان ديور . فقد طلبن الى الخائطات أن يقصرن أثوابهن حتى لا يضحك منهن الناس وهن فى الشارع .

ونشرت الديلى ميرور صورة احدى عارضات الازياء بثوب قصير وكتبت تحتها «انى أشعر ببعدى عن الحشمة»

ولما سأل الصحفيون رأى الرسامين توشاج وبيير سيمون وفان موباس ، قالوا ان سيقان الباريسيات لن تضار لانها جميلة معبرة !!

أما هوليود فقد أسرعت بايفاد مبعوثة فوق العادة الى الخائط الثائر تطلب اليه أن يبدأ فى انتاج الجونيلات القصيرة . وأقبلت الكواكب فى عاصمة السينما على تجربة الجونيلات القصيرة وكانت اليزابيث تايلور وآن ميلر صاحبتا السيقان الجميلة فى مقدمة الصفوف .

ولم توافق ميشيل مورجان الممثلة السينمائية المعروفة على تقصير الجونيلات وقالت « ان زوجى ضد هذه الفكرة ولربما قبل الجونيلات المتوسطة فى القصر . »

ويظهر أن خائطى نيويورك لا يريدون أن يتأثروا باتجاه كريستيان ديور . وقد صرحوا على رؤوس الاشهاد أنهم لن يظلوا عبيدا لهذا الرجل وأنهم سيقدمون مجموعات الشتاء دون أن يبالوا بأحد .. و « أحد » هذا هو بلا شك كريستيان ديور !

ويوجد على رأس المعارضين صانعو الملابس الجاهزة فى ولاية الميسورى . وسبب معارضتهم أنهم اختزنوا أثوابا يرتفع ذيلها عن الارض بمقدار ٢٩ سم فقط .

أما كارميل سنو مديرة المجلة الامريكية الكبرى هار بارز بازار فقد وافقت على الثوب القصير على الرغم من ساقيها الرفيعتين . ولكن يبدو أن مواطناتها على غير وفاق معها . فقد أكدن «أن الجونيلة القصيرة لن تجتاز جبال الالب»

وكتبت محررة الديلى هيرالد مقالة ثانية قائلة ان النساء سيرضخن لطاغية الموضة وشاه الشياكة !

وسرعان ما عرضت المحلات التجارية الاوروبية فى واجهاتها أثوابا ترتفع ذيولها عن سطح الارض بمقدار أربعين سنتيمترا .

وردت الديلى اكسبريس على تصريح كريستيان ديور للصحف الذى قال فيه : « أردت أن أبتكر زيا يسمح للمرأة بأن تنزل الى الشارع» بأن نشرت صورة فتاة ترتدى ثوبا طراز سنة ١٩٢٧ . واستخلصت من ذلك أنه من المحال على المرأة أن تصعد فى عربة دون أن يظهر جزء كبير من ساقها .

وأخيرا اجتمع كبار خائطى لندن وعددهم أحد عشر فى جلسة سرية وبناء على دعوة وجهها لهم نورمان هارتنل ليحددوا برنامجا يقضون به على ديور ولكن اجتماعهم انفض دون أن يتفقوا على شىء أن الاغلبية ضد الجونيلة القصيرة . ولكن من « يعش ير » . وقد عشنا ورأينا كريستيان ديور ينتصر على خصومه جميعا ويفرض ثوبا لا هو بالطويل المتعب ولا بالقصير المضحك ...

خ ...



ثوب من الصوف الرمادى

ثوب من الصوف الخفيف الياقة واسعة ومستديرة الخصر ضيق والجونيلة محلاة بجيبين مستديرين مفتوحين بالطول

تايير من الصوف السميك الازرق المشوب بالخضار . الياقة صغيرة . والاكمام ضيقة

# البلوزات

## تلبس في كل المناسبات



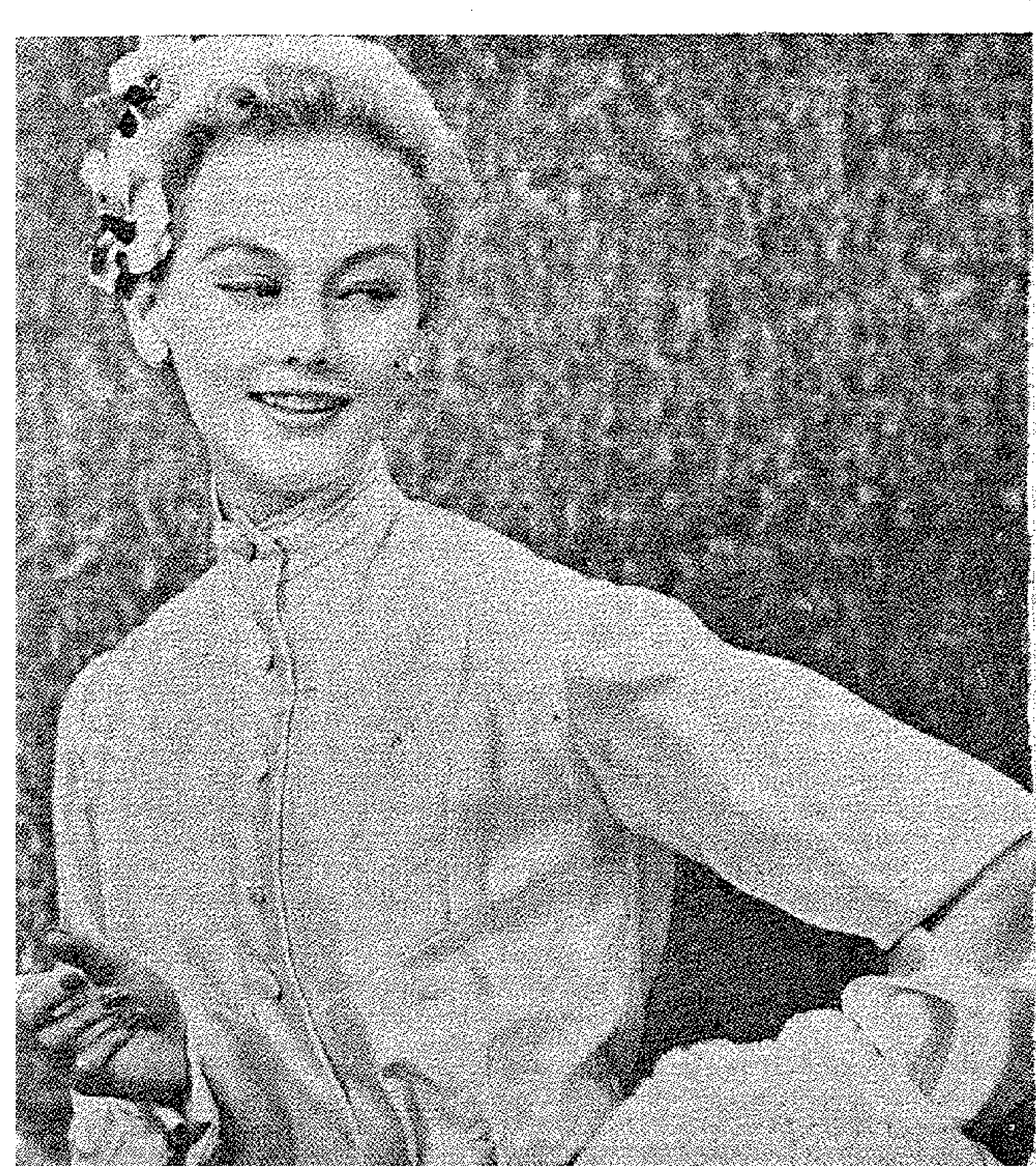
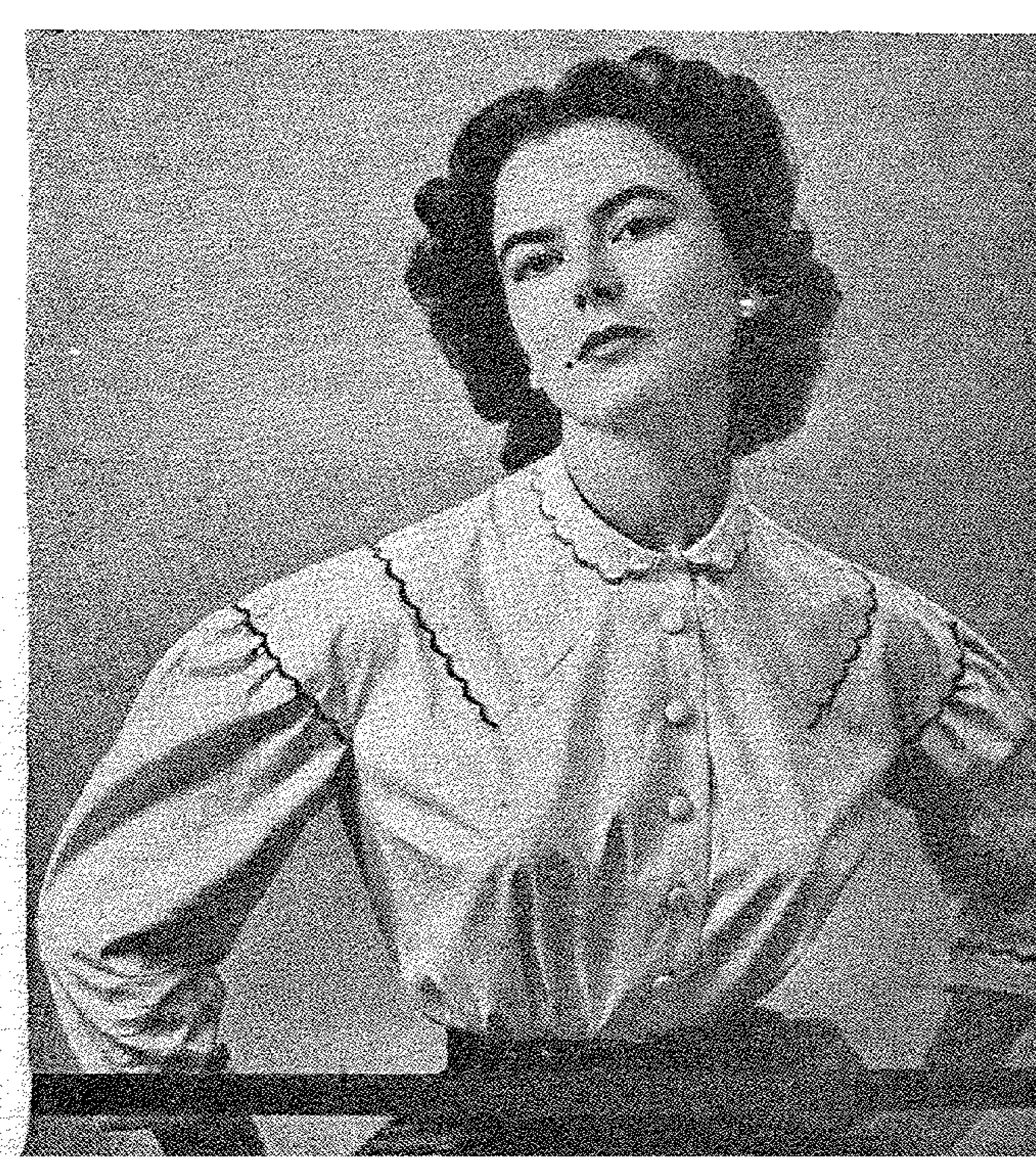
انفق خبراء الازياء فى عواصم أوروبا وامريكا ان البلوزة هى القاسم المشترك فى كل مجموعة من مجموعات الازياء . وها نحن أولاء نعرض على هذه الصفحة والثلاث صفحات التالية مجموعة منها فاختارى منها ما يلائمك ويتفق وميزانيتك







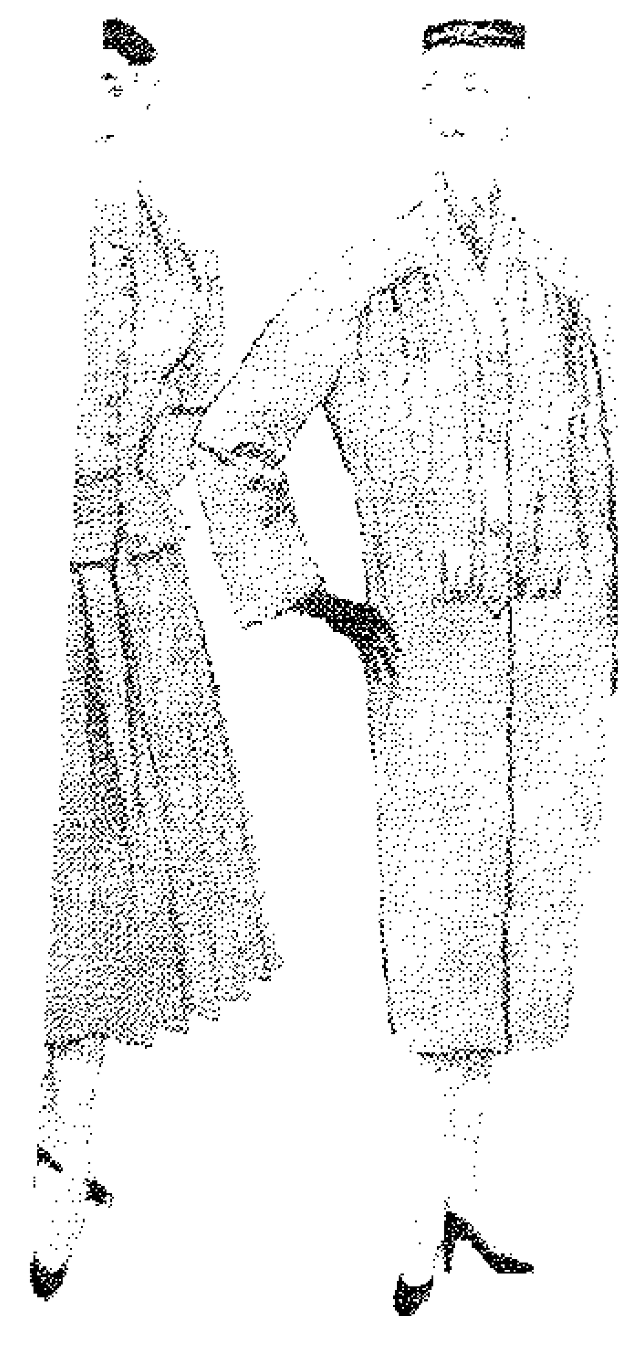


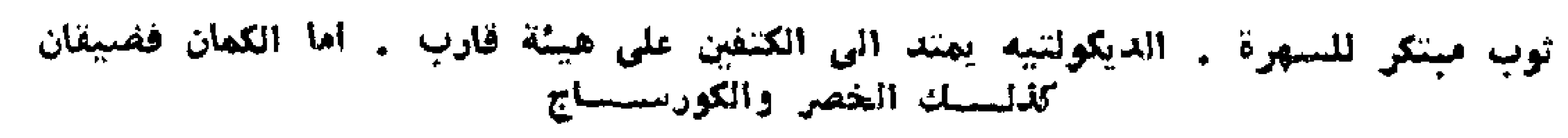











ثوب مبتكر للسهرة . الديكولتيه يمتد الى الكتفين على هيئة قارب . اما الكمان فضيقان
كذلـــك الخصر والكورســـاج



ثوب يمثل موضة هذا الموسم خير تمثيل . ويلاحظ أن الخصر مرتفعا والكورساج لا يضيق على الصدر
أمـــا الجونيلـــة فمتســـعة



# هذا ... وذاك ...



ثوب للسهرة كلاسيك من القطيفة الرمادية المشـــوبة بالازرق يحيط بالخصر حزام درابيه ، الجونلة بثنيات واسعة

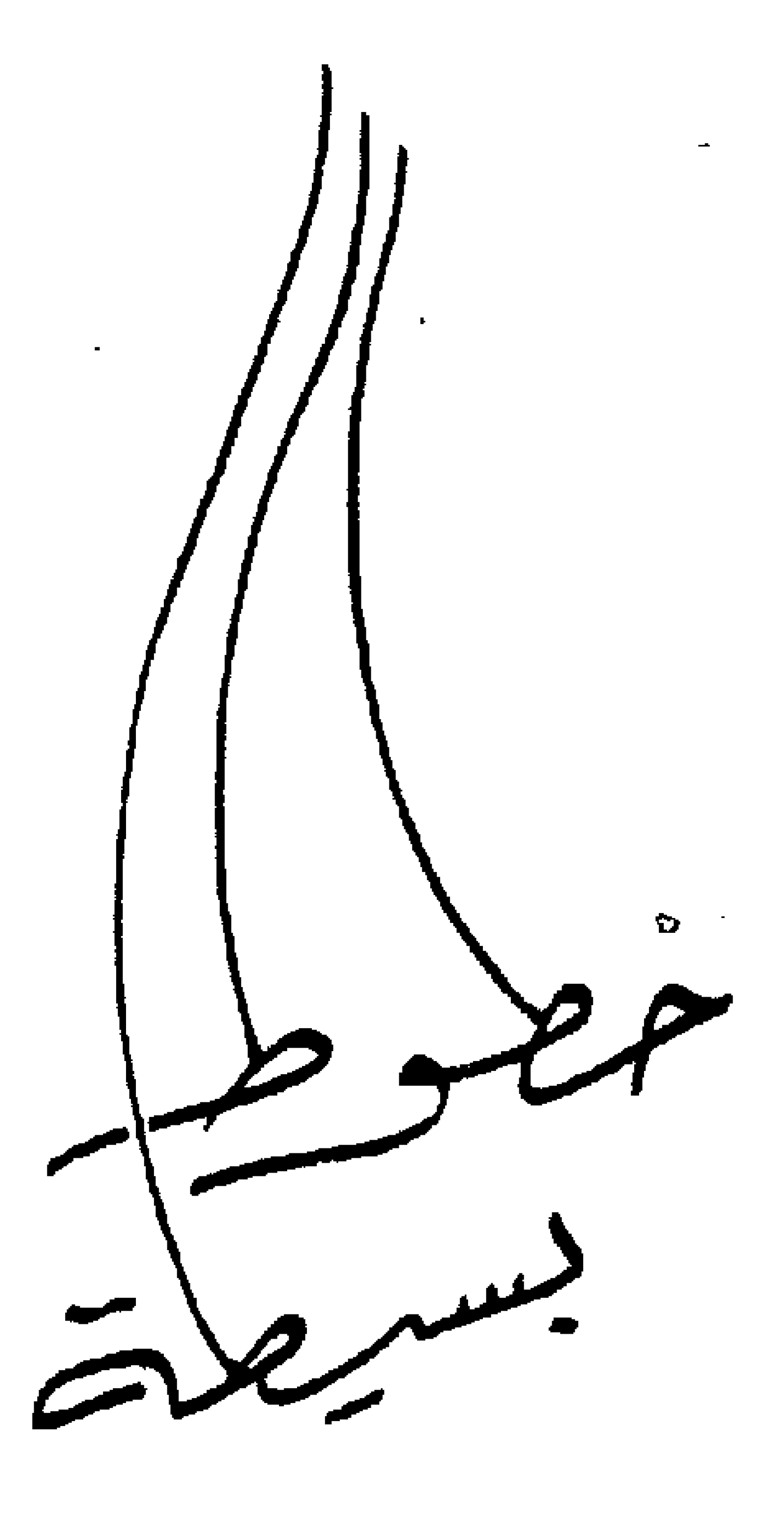
ثوب للسهرة من الموسلين الاسود يمتاز بخصر مرتفـــع الظهر مكشوف والذيل يصل الى الارض .



قبعة ومانشان من فراء الثعلب
الأسود جاكيت من الصوف
البنى المحلى بالصوف الاسود

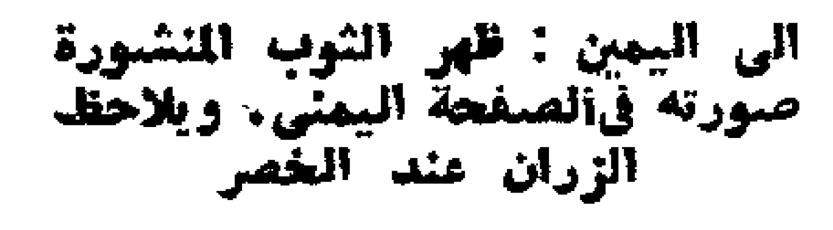
طقم من التويد البنى والاسود جاكيت
ثلاثة ارباع مبطنة بالكستور وتايير
بالماسك






→■
ثوب من الصوف الرمادى الخفيف ويلاحظ أن الخصر مرتفع قليلا الى أعلى . فتحة العنق مستديرة ومقفولة بزر واحد صغير

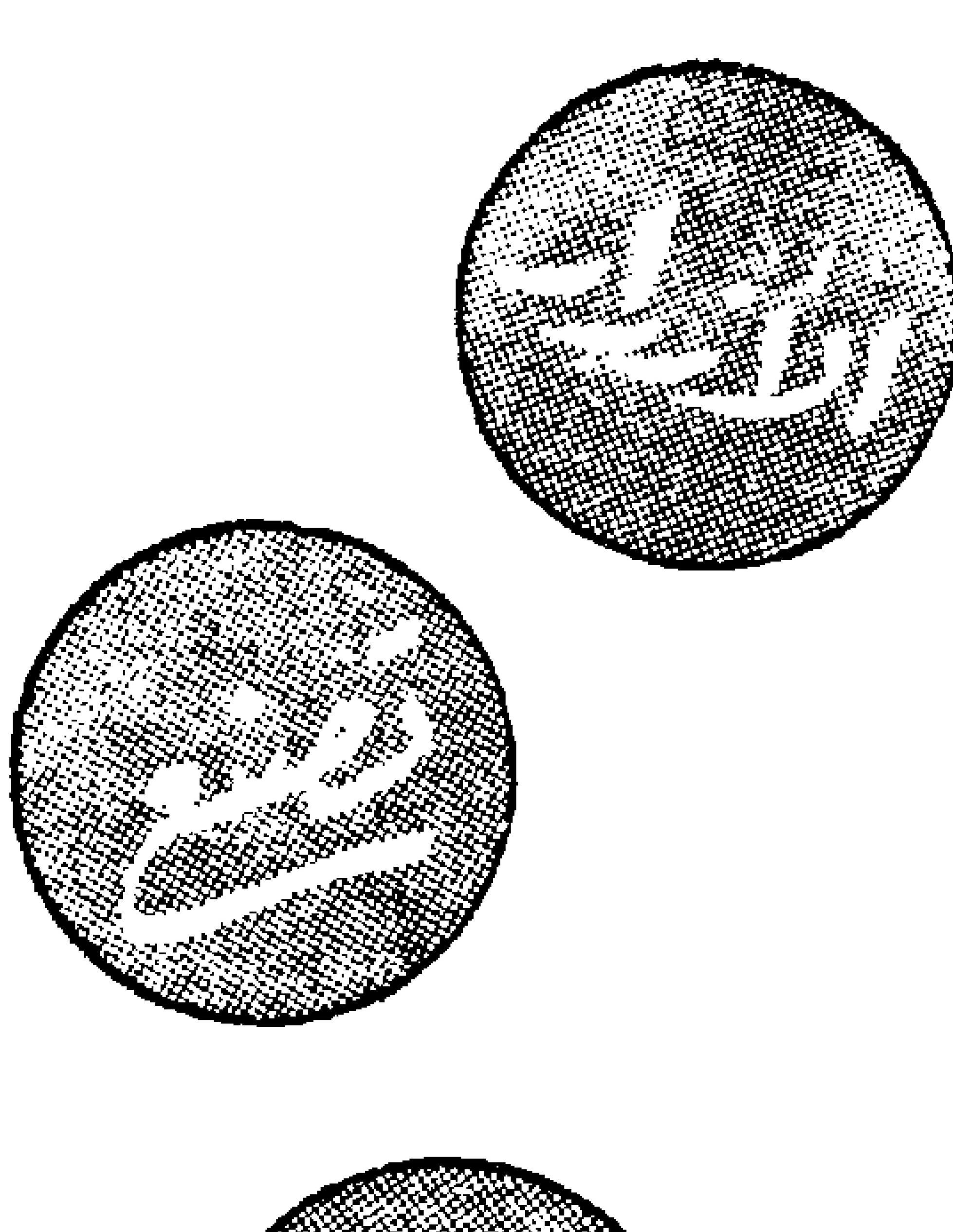
■←
يحلى هذا الثوب المصنوع من الصوف الخفيف ايشارب . ويلاحظ سعة الاكمام

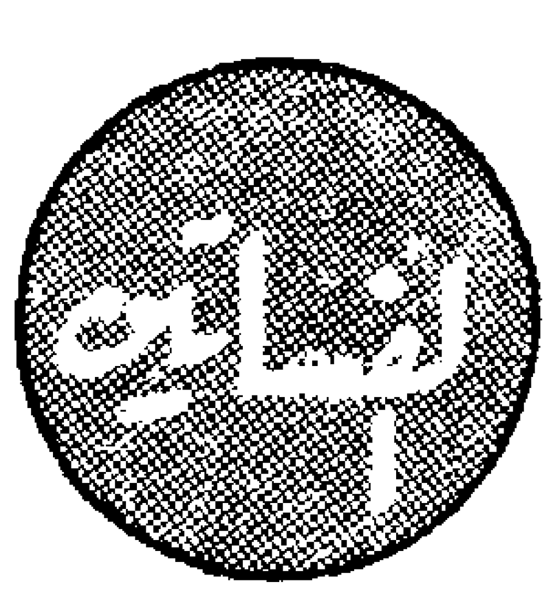

الى اليمين : ظهر الثوب المنشورة صورته فى الصفحة اليمنى. ويلاحظ الزران عند الخصر

الى اليسار : تفاصيل الايشارب المنشورة صورته على هذه الصفحة



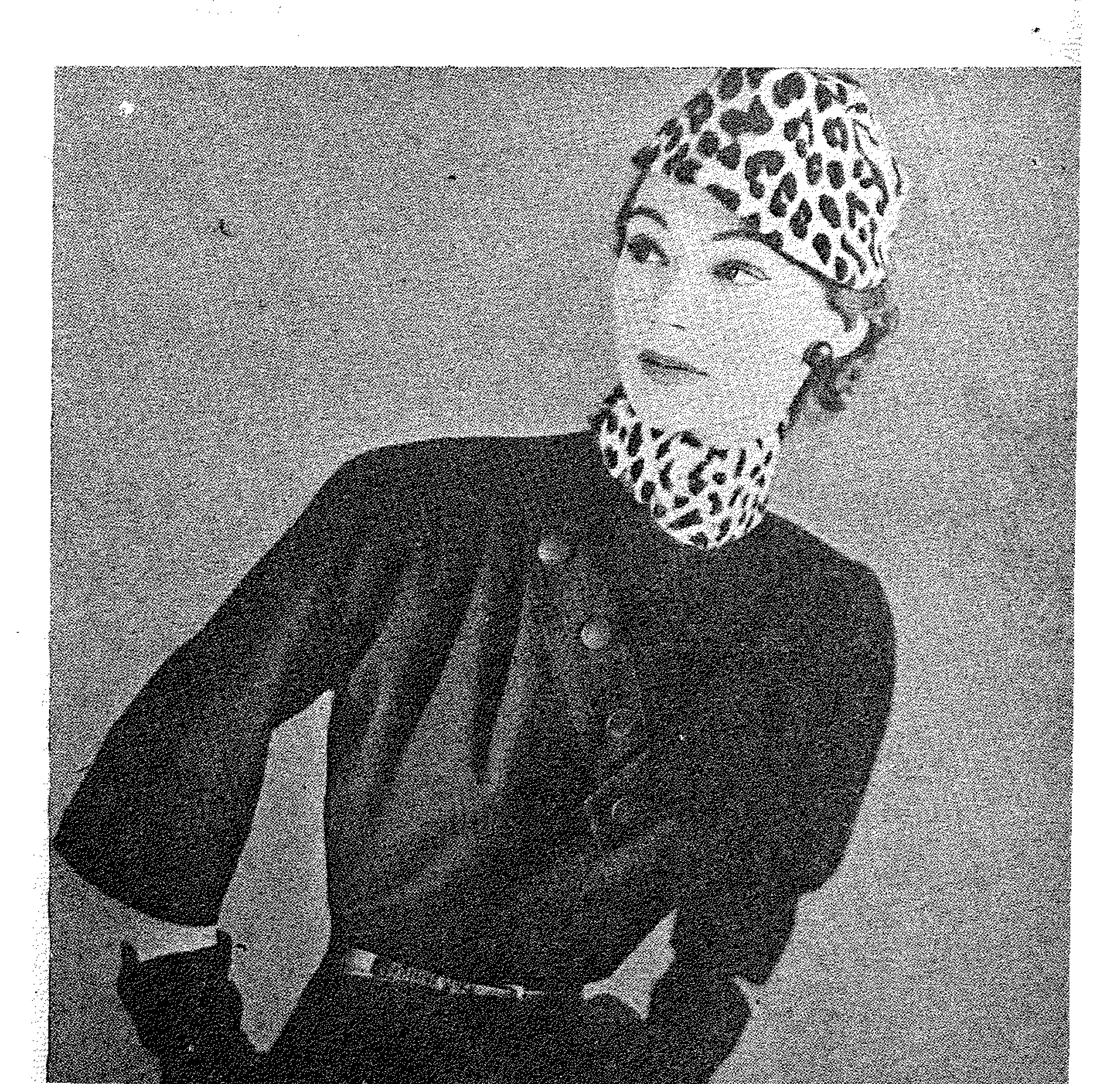






ثوب من الفانلة الرمادية محلى بياقة مبتكرة • الازرار متعرجة والخصر ضيق •



هذا الثوب يمتاز بكورساج دراپية وبحزام أسود مبتكر يرفع الخصر الى أعلى

لقد ابتكر هذا الثوب خصيصا لليالي الشتاء الباردة • واحيط العنق بياقة من جلد النمر •



# تاج الأناقة ...

## القبعة









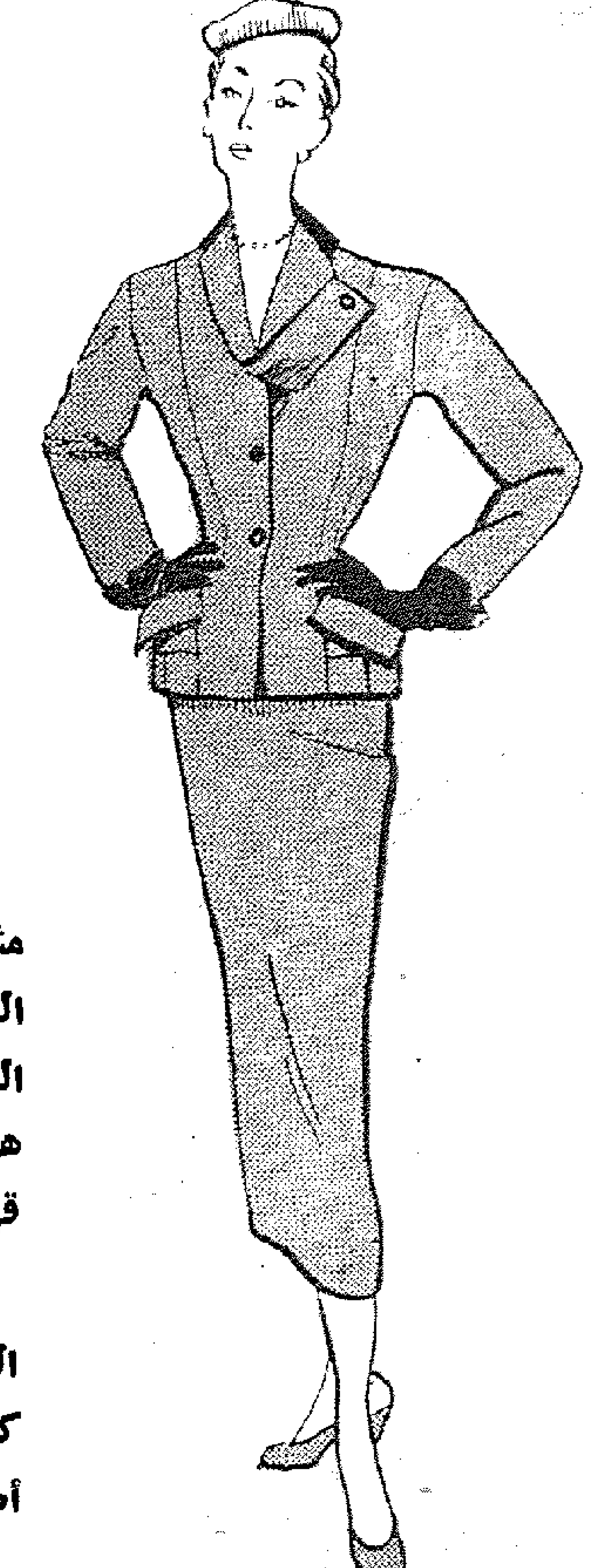
# هدية للمولود الجديد



ان هذا المهد الجميل الذى ترين صورته أمامك هو عبارة عن سبت من الخيزران العادى بيضوى الشكل ركب فى أسفله أربع عجلات كسيت بالمطاط ودهنت باللون الاحمر أو الازرق الغامق . أما البلوكان أو تقفيصة الناموسية فهى عبارة عن عصا مثبتة رأسيا الى السبت نفسه . وفى نهاية تلك العصا ركبت عصا اخرى افقيا لتنسدل عليها الناموسية من الجانبين . وقد أحيط السبت نفسه باورجاندى سماوى أو وردى مكشكش وعقدت على جانبيه فيونكتان من القماش نفسه أو من الشريط اللماع .

اطلبى الى المنجد أن يصنع لك فرشة لهذا المهد ووسادة مناسبة . أما الغطاء فهو من ساتان الريون الوردى وقد حلى برسومات سهلة يمكن تطريزها بدون أدنى صعوبة . ان هذا المهد البسيط لن يكلفك كثيرا وهو لا يقل من حيث الشكل عن تلك المهود الجاهزة التى تباع باسعار مرتفعة

# تاييـر الشتـاء = ٢٠٠ قرش



## بنت النيل تصنع لك تايير الشتاء بـ ٢٠٠ قرش

## مشروع قومي لتشجيع الأقمشة الشعبية ساهمي في محاربة الاستعمار الاقتصادى أقمشة رخيصة ومتينة تنتجها شركة مصر للغزل والنسج..

ان المعـركة الكبرى التى نخوضها اليوم تستلزم روحا جديدة من التضحية والشعور بالقومية • والاستـعمار فى أطماعه ليست له أغـراض سياسية فقط ولكن أغراضه تمتد الى كل الميادين وخاصة الميدان الاقتصادى وكلنا يعرف أن أول عمل قامت به انجلترا لمحاربتنا هوامتناعها عن شراء الخامات المصرية • ولهذا السبب تقـدم لك مجلتك « بنت النيـــل » مشروعها الوطني الاقتصادى الذى يتيح لك الحصول على التايير المنشورة صورته على هذه الصــفحة بمبلغ ٢٠٠ قرش فقط •

هذا وسيكون التايير من الصوف السادة ( أزرق أو كحلى أو أخضر أو أحمر أو أصفر ) حسب طلبك •

اكتبى الى مجلة بنت النيل ٤٨ شارع قصر النيــل ـ تليفون ٤٩٦٦٨ أو ٤٠٦٨٤ بحيث تشمل كتابتــك المعلومات التالية :

١ ـ المقاسات : ترسـل المقاسات الى المجلـة حسب الطريقة المنشورة على هـذه الصفحة مع ملاحظة الدقة فى أخذها •

٢ ـ الثمـــن : ارفقى بالمقاسات حوالة بريـدية أو شيكا باسم مجلة بنت النيل بمبلـغ ٢٠٠ قرش ثمـن التايير جاهزا بكل تكاليفه •

٣ ـ اكتبى على المظـروف « فساتين بنت النيل » ••• سيصلك التايير جاهزا بعد أسبوعين من تاريخ وصـول الحوالة البريدية •

٤ ـ لا تنسى أن تكتبى اســمك بالكامل وعنوانك واضحا داخل المظروف •

**طريقة اخذ المقاسات :**

**١ ـ حول الصدر** : طريقة أخذ المقاس تكون بأن تمررى شريط المقاسات ـ المتر ـ على عظمتى الظهر ثم تحت الابط على أبرز جزء فى الصـدر وتـكون المقـاسات مستريحة •

**٢ ـ حول الوسط** : يقاس حول أدق جزء فى الوسط •

**٣ ـ طول الظهر** : ويؤخـذ من العظمة الخلفية للرقبة الى الوسط •

**٤ ـ مقاسات آكبر حجم:** وتؤخذ بأن يمرر شريط المقاس حول أكبر حجم فى جسمك « هـــونش ـ الارداف » ولاحظى أن يكون المقاس المأخوذ هنا واسعا نوعا •

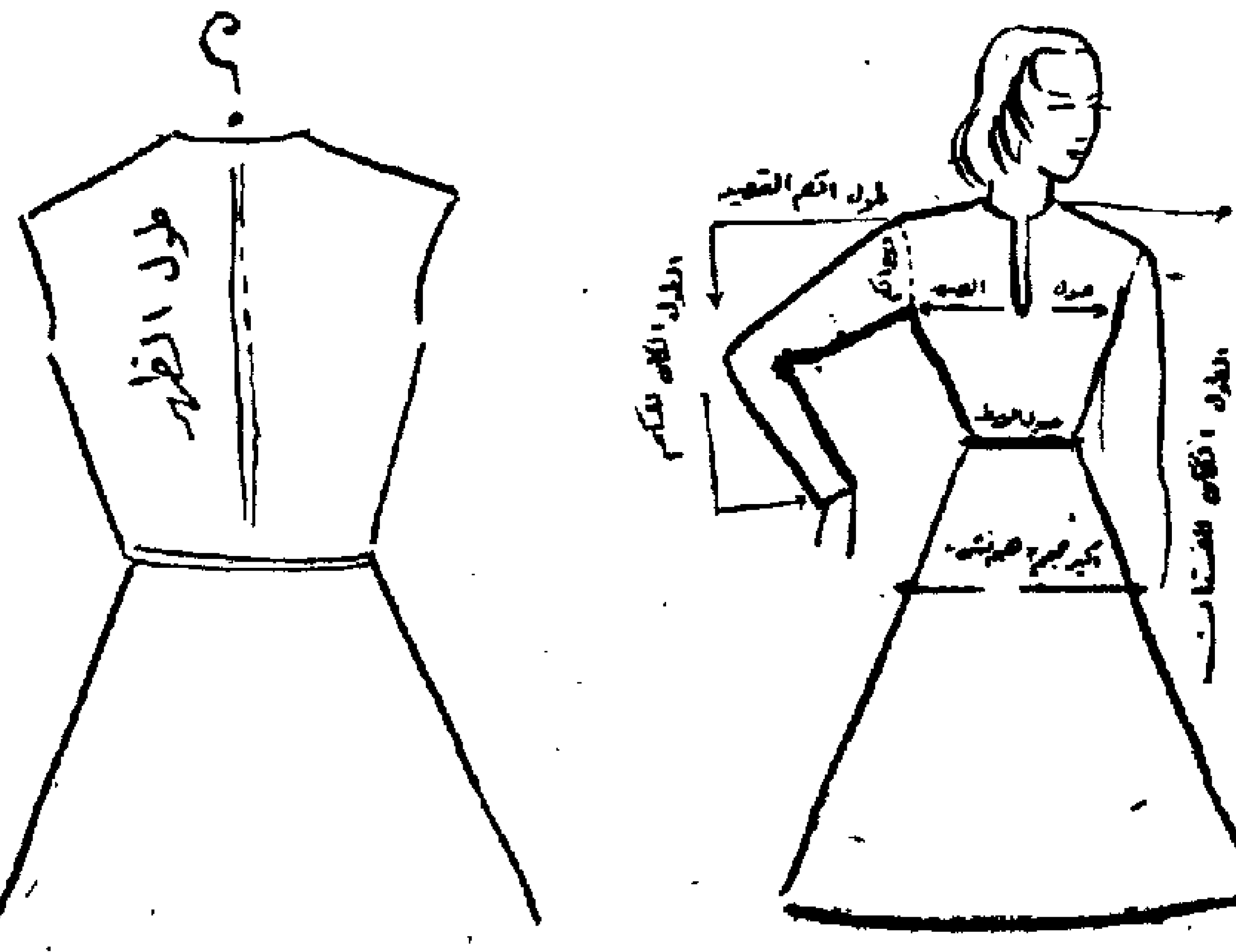
**٥ ـ الطول الكلى للفستان** : يؤخذ مقاسه ابتداء من الكتف عند الرقبة الى الطول الذى ترغبينه •

**٦ ـ طول الكم** : اثنى ذراعك على صدرك فى زاوية قائمة ثم خذى المقاس من خلف الذراع مبتدئة بواسطة الشريط من فوق عظمة الكوع الى راحة اليد ويكون ذلك طول الكم الطويل •

وفى الكم القصير خذى المقاس لغاية الطول الذى ترغبينه •

**٧ ـ سعة الكم** : مررى الشريط من تحت الابط الى أتخن جزء فى ذراعك وذلك فى الكم الطـــويل والقصير •

**٨ ـ سعة الاسورة** : وذلك فى حالة الكم الطويل ذى الاســورة ويلاحظ تمرير الشريط حــول الرسغ •



# بنت النيل في شئون منزلك

### ١) ازالة البقع الدهنية

**س ـ ارجو افادتي على صفحات مجلتكم عن الطريقة السليمة لازالة البقع الدهنية من لحاف ساتان (دراببة ساتان)**

جـ ـ غطى البقعة بطبقة سميكة من بودرة التالك العادية واتركيها عليها مدة ١٢ ساعة ثم تزال البودرة بتفريشها بفرجون الملابس واذا كان هناك اى اثر بسيط للبقعة فادعكيها بقطعة قماش مغموسة بالبنزين ولكن لاحظى ان يكون الدعك بحركة دائرية ومن خارج البقعة الى داخلها حتى لا تتسع مساحتها

### ٢) ازالة البقع من على الرخام الابيض

**س ـ وجدت بقع داكنة وقديمة العهد على بلاط الرخام الموجود داخل منزلي وكثيرا ما حاولت ازالتها بالصابون والبوتاسا فلم افلح . فهل اجد عندكم وصفة تزيل هذه البقعة ؟**

جـ ـ تزال بدعكها بالملح وعصير الليمون . ذعكا قويا حتى تختفي ثم يغسل موضعها بالماء والصابون ويشطف ويجفف . واذا لم تنجح هذه الطريقة فاعصري على مكان البقعة قليلا من عصير الليمون واتركيه مدة حتى تزول ثم يغسل موضعها بالماء والصابون وتشطف وتجفف

**س ـ اخشاب كراسى حجرة المدخل بمنزلى من الخشب الزان ذى اللون الغامق وكثيرا ما يظهر على ايادى الكرسى آثار الاصابع وتظهر بها كالبقع فماذا اصنع لازالة هذه البقع لان تلميعها بالفوطة الجافة لا يزيلها ؟**

جـ ـ ادعكيها من آن لاخر بقطعة قماش مغموسة فى الكحول (الاسبرتو) ويكون الدعك بحركة دائرية . فالكحول له اثر فعال فى ازالة مثل هذه البقع

**٤) س ـ اشتريت فرن بوتاجاز جديد واريد ان استعمل الفرن فى خبز بعض الاصناف فكيف اعرف اذا كانت حرارة الفرن ساخنة ام متوسطة أم باردة ؟**

جـ ـ قبل وضع الشىء المراد خبزه فى الفرن اختبرى حرارته بان تفتحى بابه وقربى راحة يدك الى الداخل وعدى من «١ الى ١٠» فاذا تحملت يدك الحرارة الى هذا العدد دل ذلك على ان حرارة الفرن متوسطة . واذا لم تتحمل كان دليلا على ان حرارته ساخنة جدا اما اذا تحملت يدك البقاء بهذا الوضع الى اكثر من هذا العدد كان ذلك دليلا على ان الفرن بارد

تاتينا الانباء باستمرار بان مصممي الاثاث لا زالوا يبتكرون ويبتكرون واضعين نصب أعينهم اهدافا عدة هي :

١) ان تكون ابتكاراتهم مفيدة وبسيطة

٢) ان تكون رخيصة سهلة النقل

٣) ان تكون متينة تعيش اطول فترة ممكنة

ولعل هذه النماذج الاربعة التي سنضعها تحت أنظارك تريك كيف تحققت هذه الاهداف ببساطة وادت الغرض المطلوب منها . انها نماذج متعددة لكنب تستطيعين تحويله الى سرير للنوم علاوة على استعماله فى الاصل للجلوس



**اولا :** هذه الصورة تبين غرفة للجلوس مكلفة بقماش التويد ويمكنك تحويل الكنبة التي تتوسطها الى سرير بكل سهولة . ان تصميم ظهر الكنبة يتيح لك فرده الى الوراء بحيث يساوى السطح المعد للجلوس . ان الرسم الذى بجوار الصورة يبين لك هذا بوضوح . أليس هذا سريرا مريحا

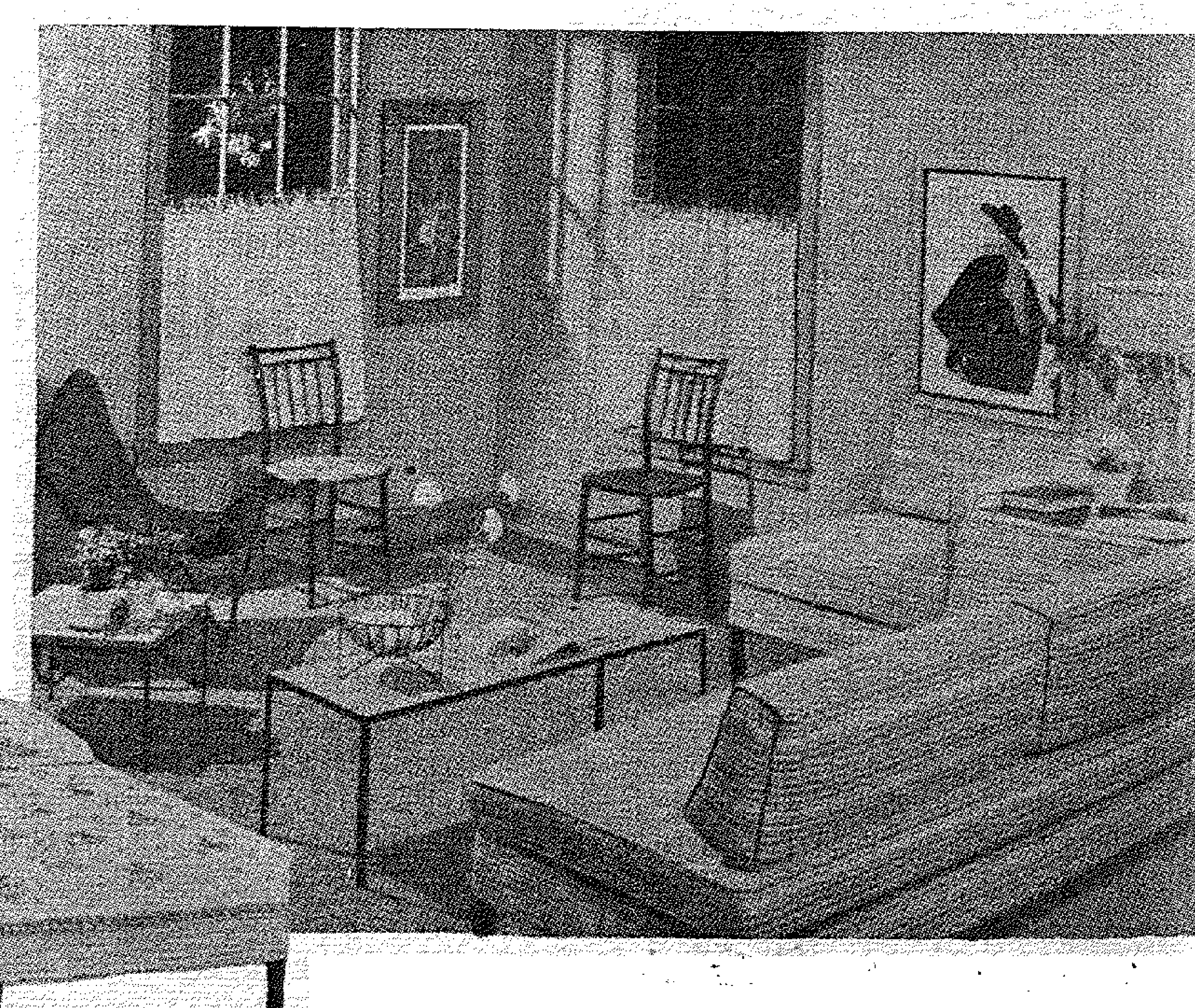
**ثانيا :** وهذه الكنبة ايضا انها جميلة وبسيطة رغم انها مكلفة بقماش الكريتون القطنى . فى امكانك تحويلها الى سرير فى المساء اذا جاءك ضيوف على فجاة . ان تصميمها يتيح لك أن تقومى بهذا التحويل بكل بساطة . والرسم الذى يعلو الصورة يبين لك ما شرحنا بوضوح أن هذا السرير يستطيع ان يسع شخصين بكل راحة .

**ثالثا :** وهذه الصورة تبين لك كنبه عادية جدا وعلى الارض بجوارها «شنته» مستطيلة موضوعة على قاعدة خشبية تشبه قاعدة الكنبة . ان تصميم هذه القاعدة يؤهل لك تحويلها الى سرير فهناك ارجل مختفية فى هذه القاعدة ، عليك بفردها عند اللزوم وبذا تتحول الشلتة الى سرير كما هو واضح فى الرسم

# ابتكارات مفيدة ومريحة لتأثيث المنزل

**رابعا :** اما هذه الصورة فتبين لك كنبه والى جوارها فى الركن منضدة موضوع عليها بعض الكتب والزهور لاحظى ايضا المقعد بجوار المنضدة . انه فى الحقيقة ليس بمقعد انه جزء من كنبه اخرى يختفى نصفها تحت المنضدة. فى امكانك فى المساء ترتيب الغرفة ترتيبا مخالفا باستعمال الكنبتين فى النوم والرسم المجاور يبين هذا .

والان ما عليك الا ان تأخذى المجلة الى صانع الموبيليات الذى تثقين فيه وان تطلبى منه تصميم ما انت فى حاجة اليه من هذا الاثاث : المفيد المريح الرخيص .



# حافظى على رشاقتك بعد الحمل

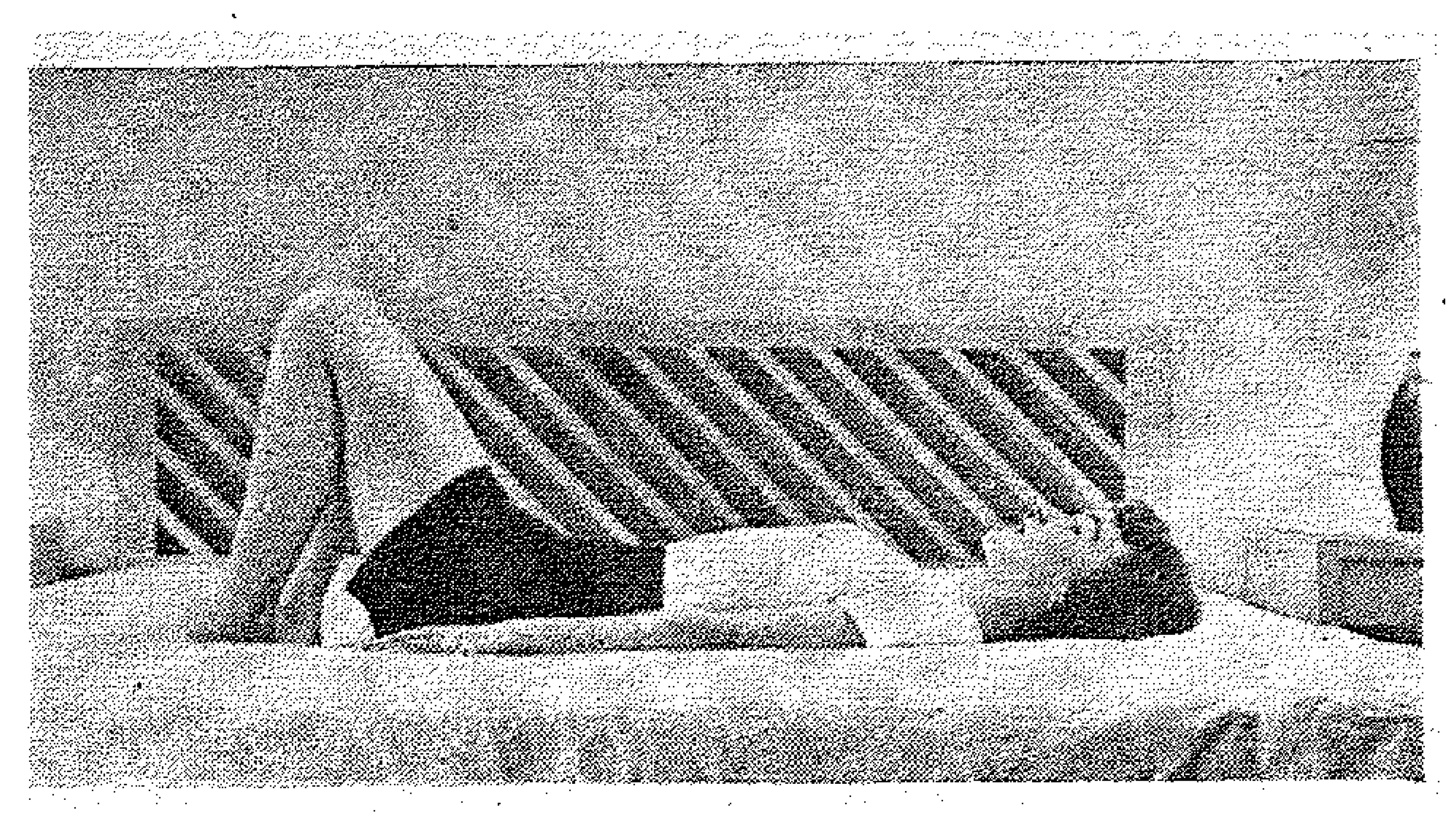
عزيزتى بنت النيل

... انى اتابع بشغف زائد صفحة التمرينات الرياضية التى اعتدت نشرها على قارئاتك فى كل عدد من اعدادك . وقد قمت بممارستها جميعا واستفدت منها كل الفائدة . الا انى اليوم وقد وضعت طفلى الاول ارجو ان تنشرى لى التمارين التى تتفق وحالتى الراهنة . فقد قيل لى انى لا استطيع الان القيام بالتمرينات الرياضية العادية . وان هناك تمرينات خاصة بمن هن فى حالتى . فهل هذا صحيح ؟

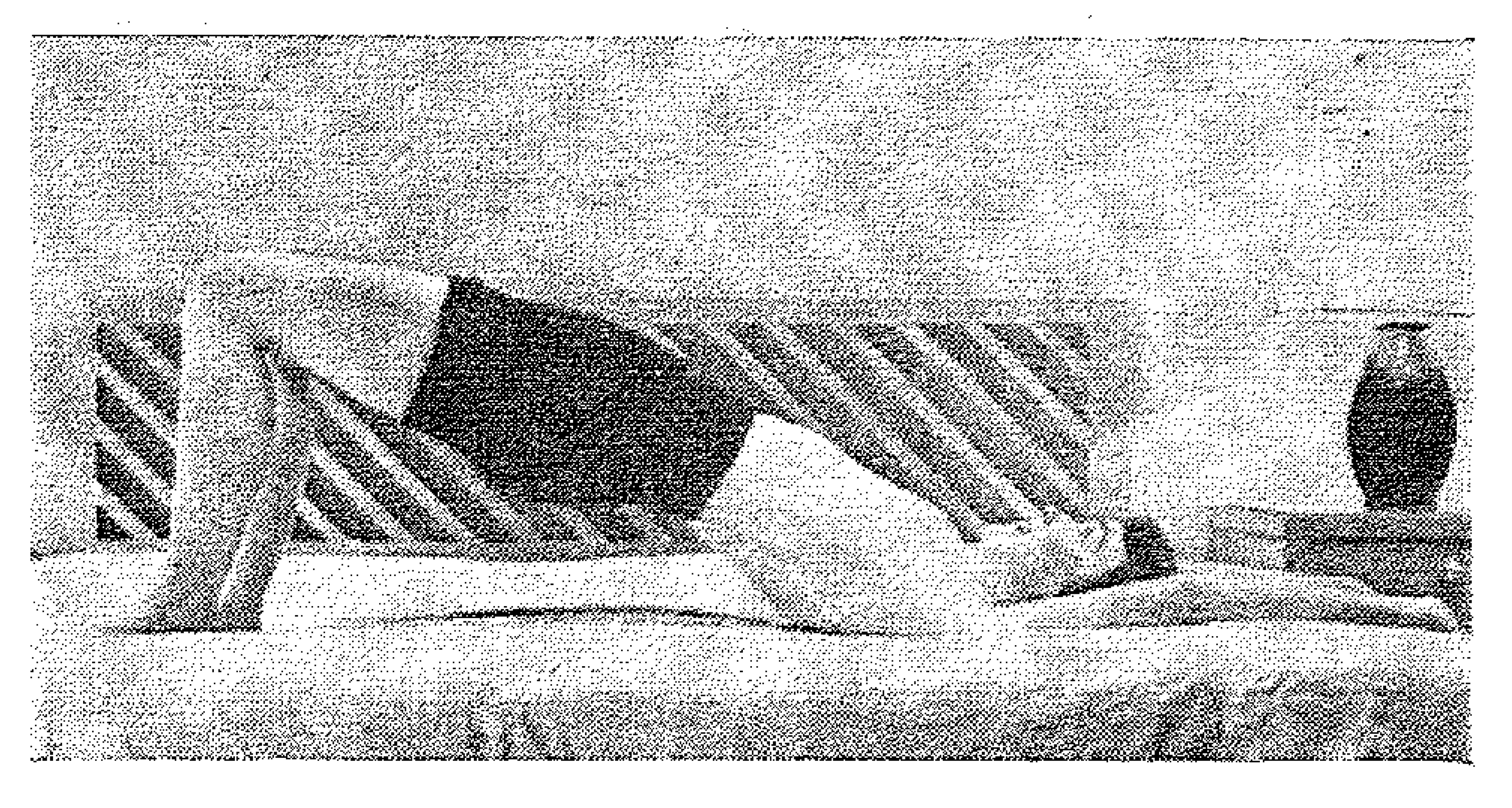
قارئة

نعم ياسيدتى وها نحن اولاء نبادر بتلبية طلبك .

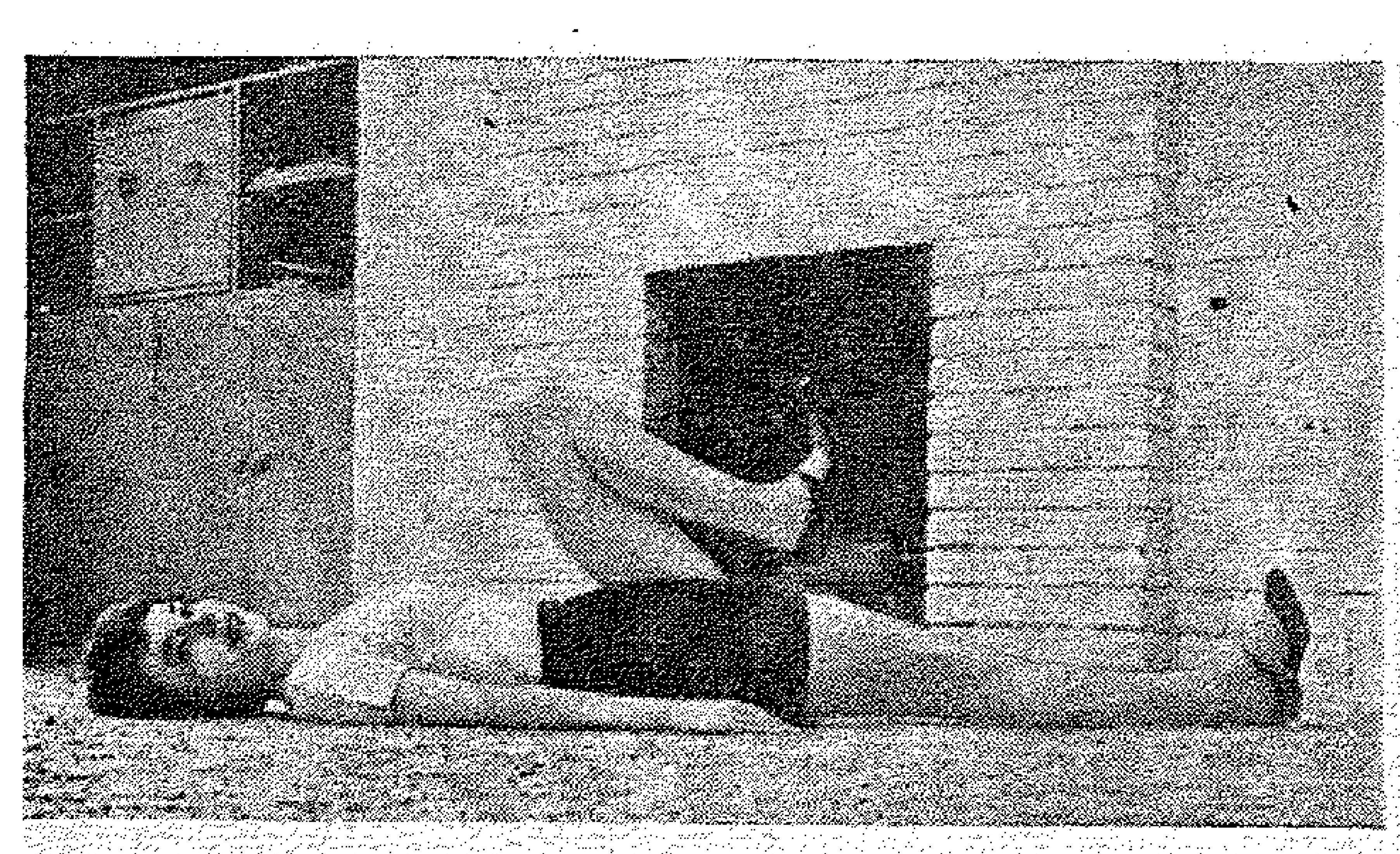
المحررة



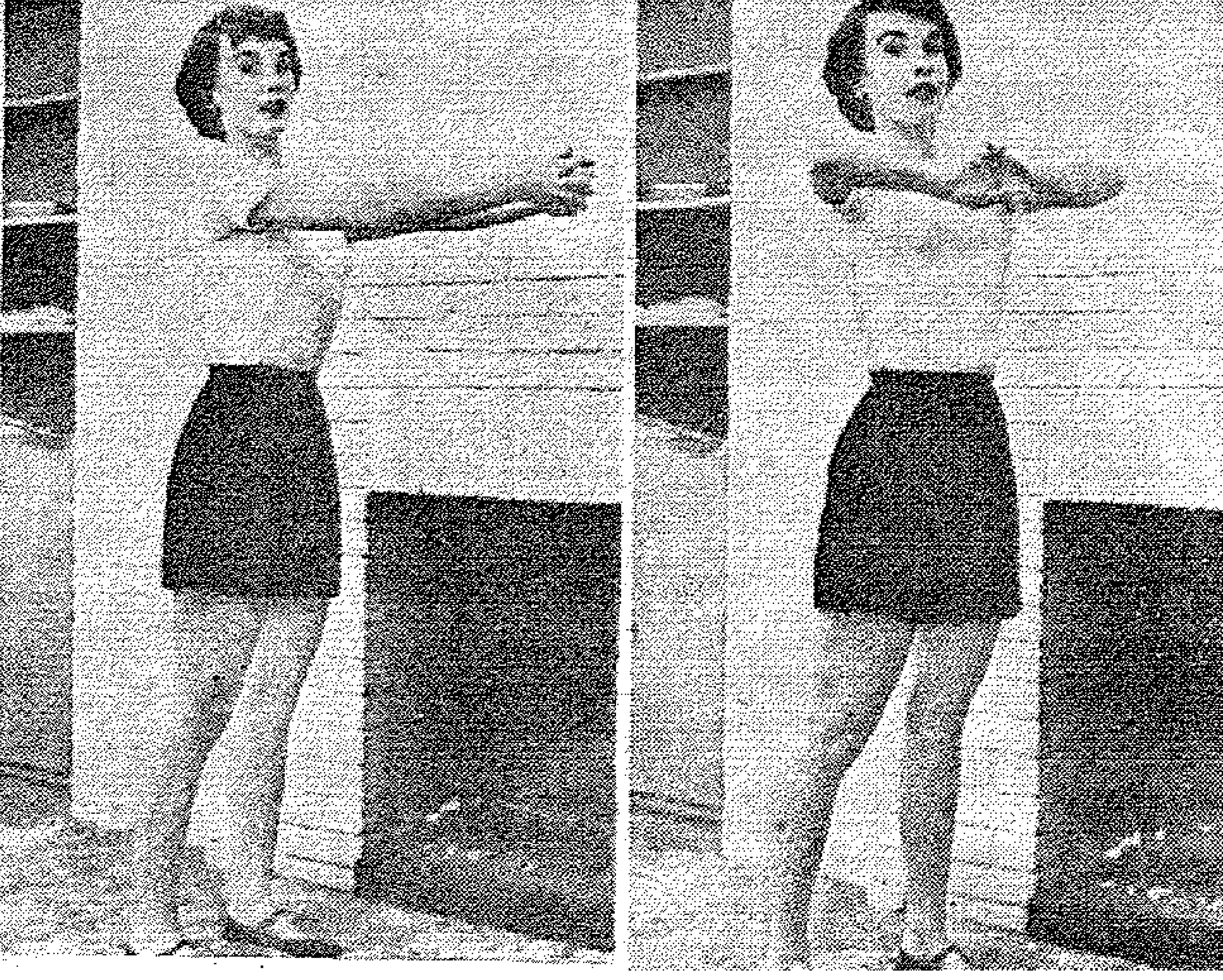
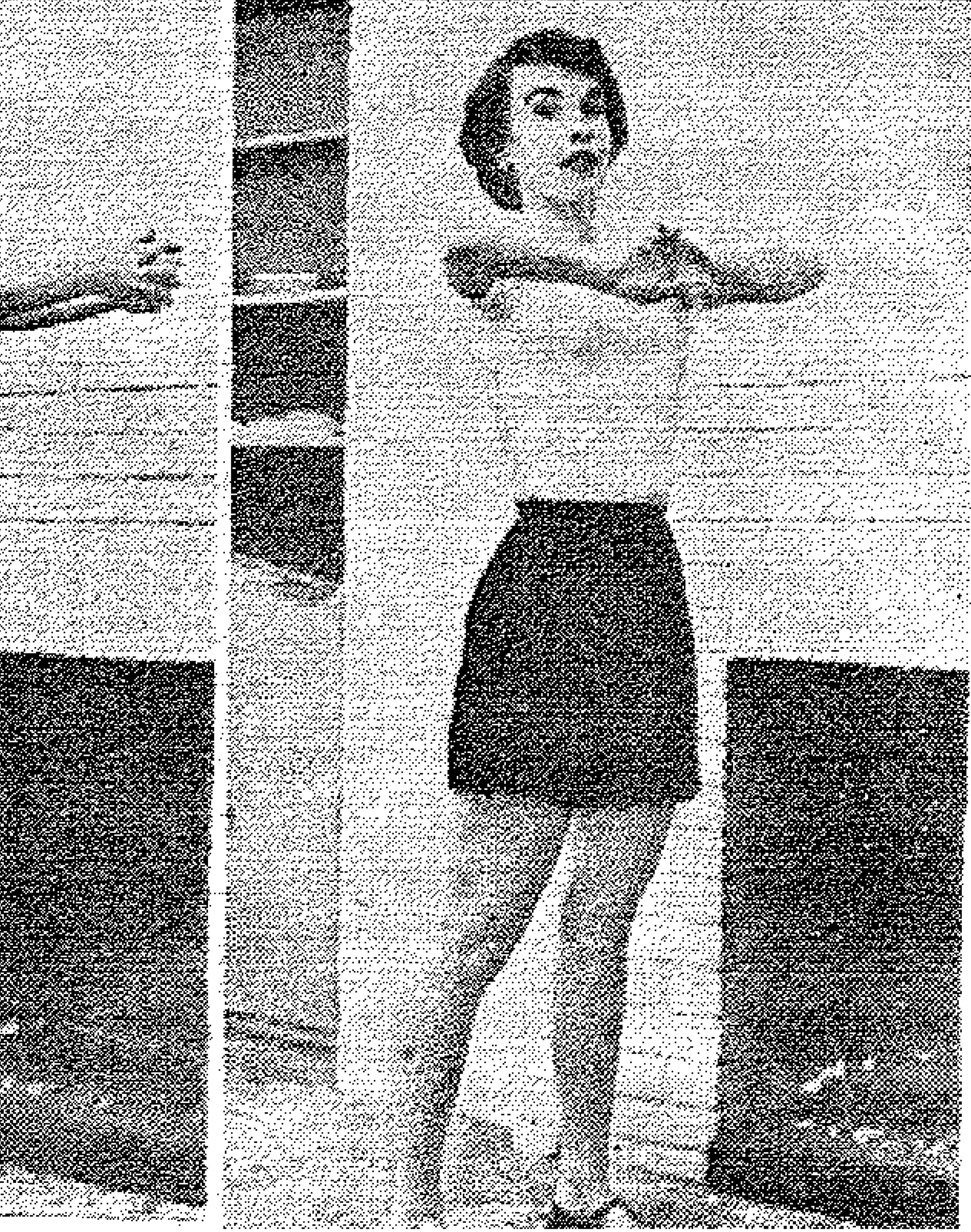
١) يجب عدم القيام بهذا التمرين الا بعد اذن الدكتور . ويمكن القيام به عقب الولادة بعدة ايام . استلقى على ظهرك على سريرك وضعى يديك جانبا واثنى ركبتيك . وقومى بفرد رجليك وثنيهما خمس مرات فى اول يوم وزيدى من عدد المرات بالتدريج لمدة خمسة ايام .



٢) يجب القيام بهذا التمرين بعد اسبوع أو أسبوعين وبعد أذن من الطبيب . الوضع فى البداية يكون كما فى التمرين الاول . ثم ارفعى عجزك مع فرد يديك الى الخلف فى نفس الوقت . عودى الى الوضع الاول وكررى الحركة خمس مرات اول يوم وزيدى من عدد المرات بالتدريج

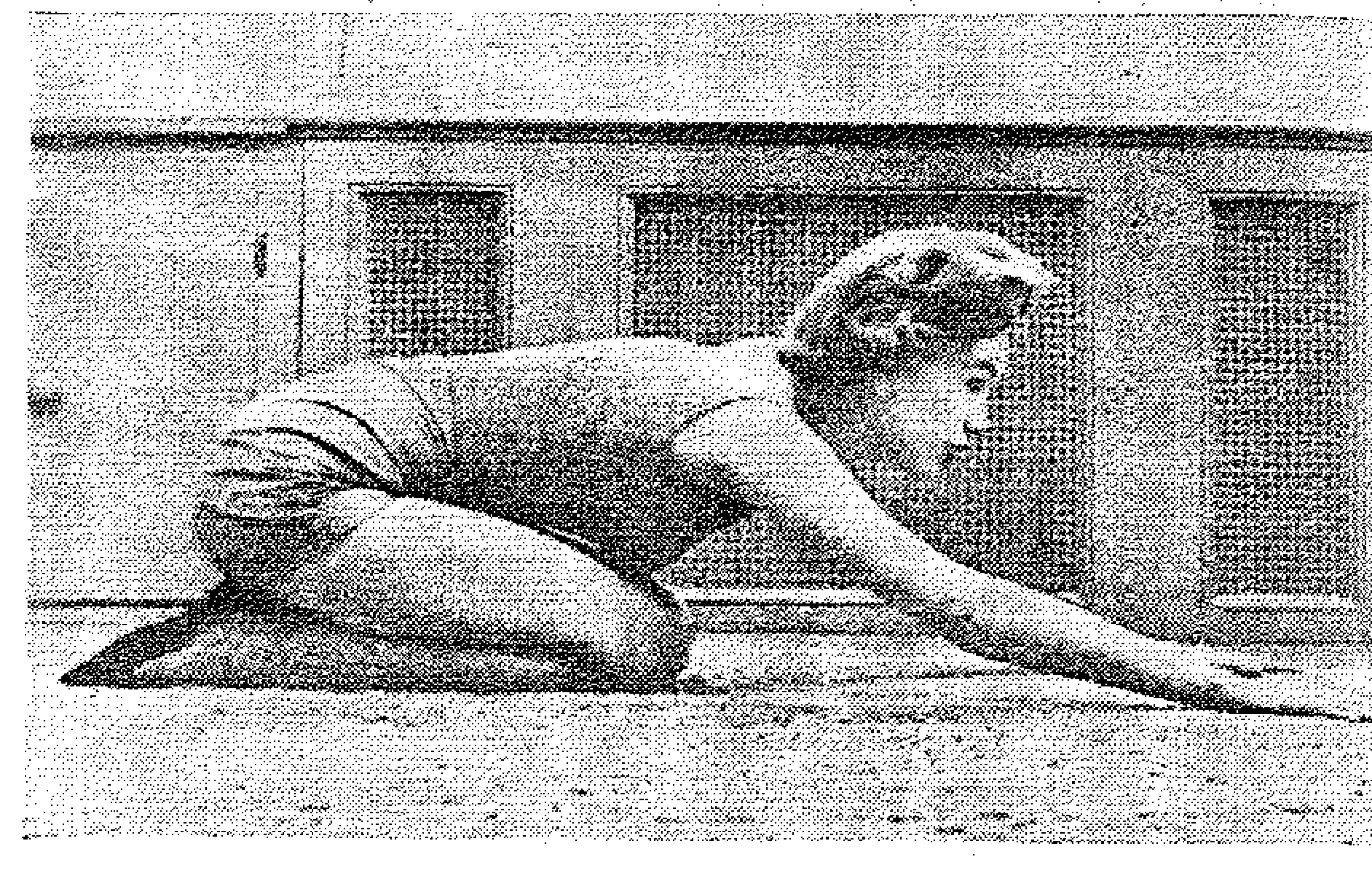


ا ــ نامى على ظهرك وتمددى تماما . ارفعى ساقك اليمنى بقدر أستطاعتك ولاحظى أن تكون ركبتك مستقيمة . ثم قومى بهذه الحركة بساقك اليسرى
ب ــ قومى بالحركة السابقة ولكن اثنى ساقك وكررى الحركة بكل ساق على حدة . وأزيدى من عدد مرات الحركة باستمرار

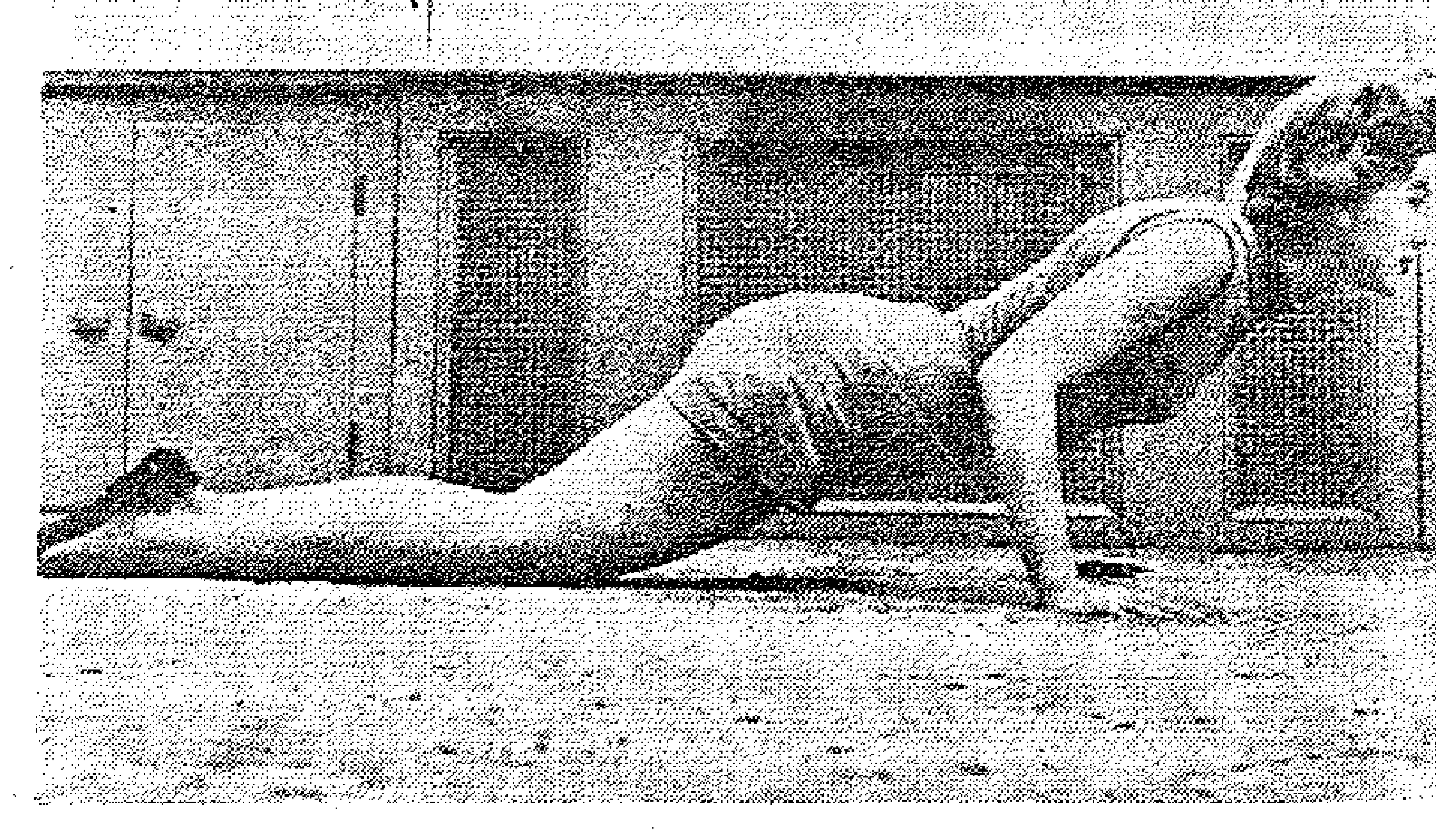
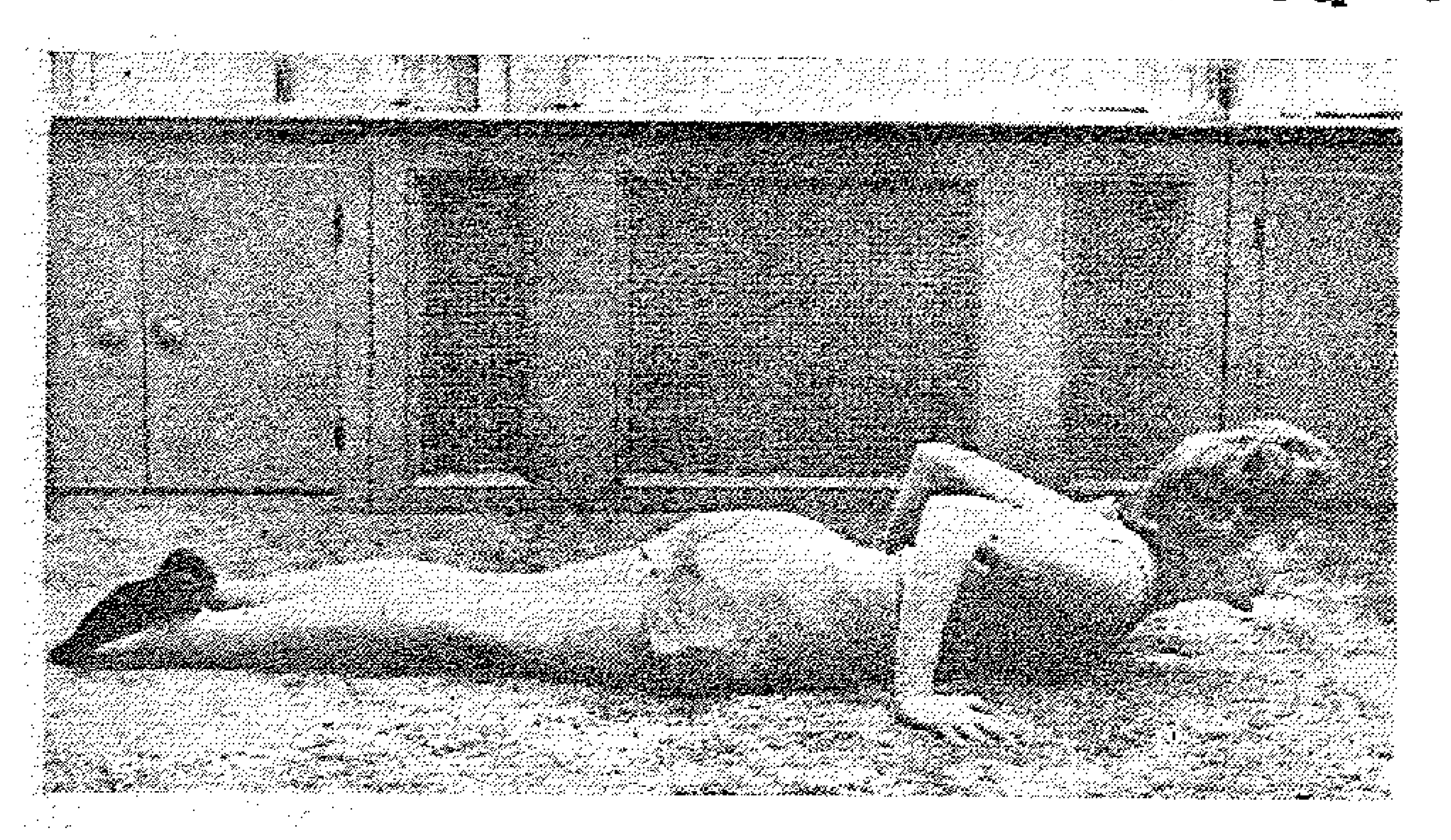



الى اليسار :

٤) ا ـ قفى معتدلة تمام الاعتدال واجعلى بين قدميك مسافة بسيطة وافردى ذراعيك الى الامام مع تشبيك أصابع يديك بعضها ببعض
ب ـ اجعلى باطن يديك المتشابكتين الى الخارج مع ثنى يديك المفرودتين الى ناحية صدرك . حاولى بقدر الامكان أن يكون الكتفان فى استقامة واحدة .



٥) ا ـ قومى بهذا التمرين بعد أربعة أسابيع من الولادة . اتخذى الوضع المبين فى الصورة على سجادة تفرشينها وقومى بثنى جسمك مع فرد يديك كما هو مبين
ب ـ افردى ساقيك مع ملاحظة انضمامهما كل الى الاخرى وارفعى جسمك على يديك مع ملاحظة ان يكون رأسك مرفوعا كما هو واضح فى الصورة .
جـ ـ وبعد الانتهاء من الوضع السابق اهبطى بجسمك الى أسفل عدة مرات . ان هذا التمرين مفيد جدا لعضلات الظهر واليدين والكتفين والصدر

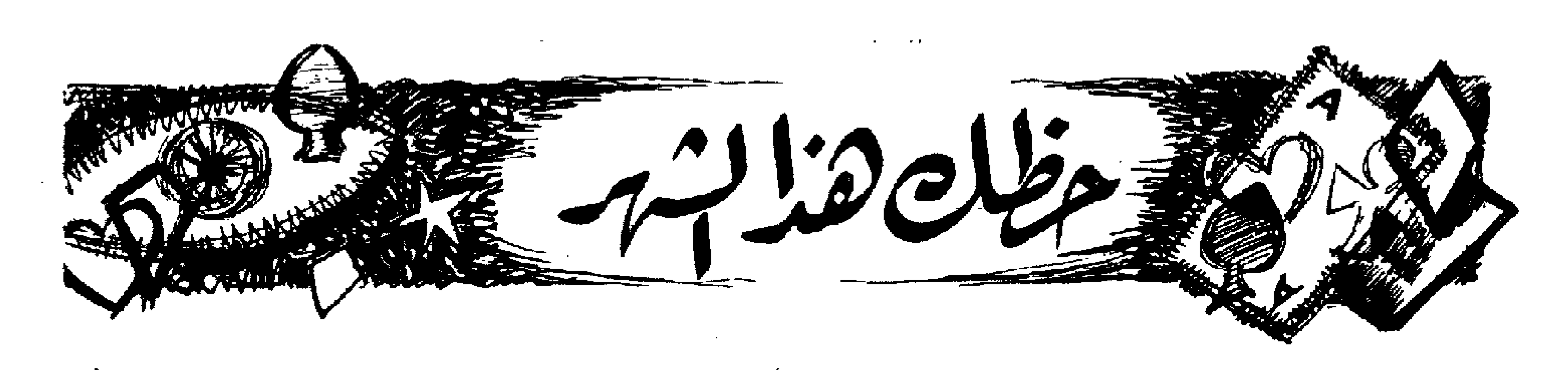
# إستر وليامز .. المثل الحى لرشاقة الأم



بالرغم من العدد الكبير من الاطفال الذين وضعتهم استر ويليامز ، كوكب السينما والسباحة الفاتنة ، فانها تزداد فتنة ورشاقة وجمالا ، يوما بعد يوم ، مما قد يصعب تصديقه لاول وهلة .. ولكن النظام الصحى والرياضى الذى وضعته لنفسها ، يجعلنا نؤمن بالنتيجة الحتمية التى يؤدى اليها . وهى احتفاظ استر ولياعز بنضارتها ورشاقتها .

وقد أثار هذا العدد الكبير من أطفال استر ويليامز مناقشات كثيرة بين الاطباء واخصائيى التجميل ومعاهد التربية البدنية .. غير أنهم أجمعوا كلهم بلا استثناء باحتفاظ الام بحيويتها بعد الحمل .

ان الدقائق التى تقضيها الام كل صباح فى ممارسة تمريناتها الرياضية الخفيفة ، قد تؤدى اذا آمنت بها كل الامهات ، الى خلق الملايين العديدة من استر ويليامز الفاتنة .




**ان كان مولدك بين ٢١ مارس و٣١ منه :**
يجب أن تعتصمي بالصبر وان تحتاطي للامور كل الحيطة . احذري اليوم السابع والعشرين من هذا الشهر . وقد يواتيك الحظ فتربحي تذكرة يانصيب .

**ان كان مولدك بين اول ابريل و١٠ منه :**
قد تسوء العلاقة بينك وبين اصدقائك ومعارفـك . لا تهتمي الا بشؤونك الخاصة . لا تتدخلي فيما لا يعنيك لئلا تلاقي ما لا يرضيك .

**ان كان مولدك بين ١١ ابريل و٢٠ منه :**
مزاجك معكر . واعصابك ثائرة . وعلاج هذه الحالة الهواء الطلق والسكون . ابتعدى عن المناقشات ما امكن واحذري يوم ٢٢ .

**ان كان مولدك بين ٢١ ابريل و٣٠ منه :**
لا تحزني لاتفه الاسباب وخاصة في اليوم الثالث والعشرين من هذا الشهر . اما حياتك العاطفية فسيحالفها التوفيق عموما .

**ان كان مولدك بين اول مايو و١٠ منه :**
ستتعرفين خلال هذا الشهر باصدقاء سيكون لهم اطيب الاثر على حياتك . احذري فقط من اليوم الرابع والعشرين . مشروعاتك في هذا الشهر ناجحة .

**ان كان مولدك بين ١١ مايو و٢٠ منه :**
قد يصيب مشروعاتك شيء من التاخير . احذري الخامس والعشرين من الشهر . أسفارك ستكون ممتعة . ونشاطك سيكون ملحوظا .

**ان كان مولدك بين ٢١ مايو و٣١ منه :**
ستميلين للتردد خاصة في اليوم الخامس والعشرين من هذا الشهر اما الاشخاص الذين يميلون اليك فسيصابون بصدمة .



**ان كان مولدك بين اول يونيه و١٠ منه :**
فيما عدا كبوة سريعة تحدث لك في اليوم السادس والعشرين فان الحظ سيبتسم لك من ناحية عملك ومن الناحية المالية الصرفة .

**ان كان مولدك بين ١١ يونيه و٢٢ منه :**
في استطاعتك أن تتخذي قرارات موفقة في مختلف النواحي وحتى لو كانت هذه القرارات تؤثر في مستقبلك نفسه .

**ان كان مولدك بين ٢٣ يونيه و٣٠ منه :**
لا تخلطي بين النشاط وعدم الاستقرار . لا تحملي نفسك اكثر مما تحتمل . واحذري اليوم السابع والعشرين من هذا الشهر .

**ان كان مولدك بين اول يوليه و١٠ منه :**
انه شهر العاطفة بالنسبة لك . في استطاعتك ان تثقي باصدقائك الذين عرفتهم في هذا الشهر . ان صداقتهم ستبقى مع الايام .

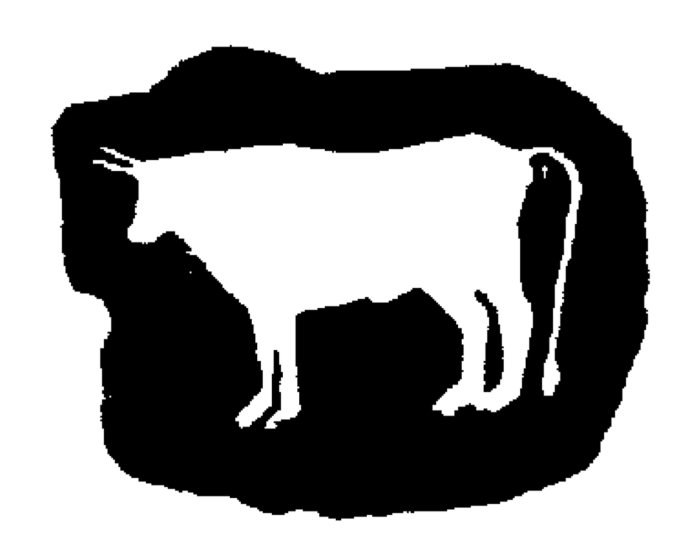
**ان كان مولدك بين ١١ يوليه و٢٢ منه :**
على الرغم من شدة مقاومتك لثورة غضبك في هذا الشهر فانك تميلين الى الحزن واتهام الحظ بشتى التهم . خففي عن نفسك .

**ان كان مولدك بين ٢٣ يوليه و٣١ منه :**
ان هذا الشهر لا يناسب اى عمل تعتزمين القيام به . سافري ان اردت في اليومين الرابع والعشرين والخامس والعشرين منه .

**ان كان مولدك بين اول اغسطس و١٠ منه :**
ستحيل الغيرة حياتك الى جحيم . انه شهر العمل والارباح السهلة الميسورة . ان السادس والعشرين منه هو يوم حظك فاغتنميه .

**ان كان مولدك بين ١١ اغسطس و٢٢ منه :**
في استطاعتك أن تجدي من يحميك ويقدم لك نصائحه بين افراد أسرتك واصدقائك الذين يكبرونك سنا . سيري وفق ما يشيرون عليك به .

**ان كان مولدك بين ٢٣ اغسطس و٣١ منه :**
ستزيد مقاومتك في هذا الشهر . ان تغيير الجو سوف يفيـدك ارحلي عن المدينة او القرية التي انت فيها . ان هذا الشهر هو شهر الاسفار والرحلات .



**ان كان مولدك بين اول سبتمبر و١٠ منه :**
ستضطرين الى مصاريف غير منتظرة ستدفعيـنها مسرورة . ان المشروعات التي ستنفذينها ستاتي لك باحسن النتائج . الثالث والعشرون منه مناسب .

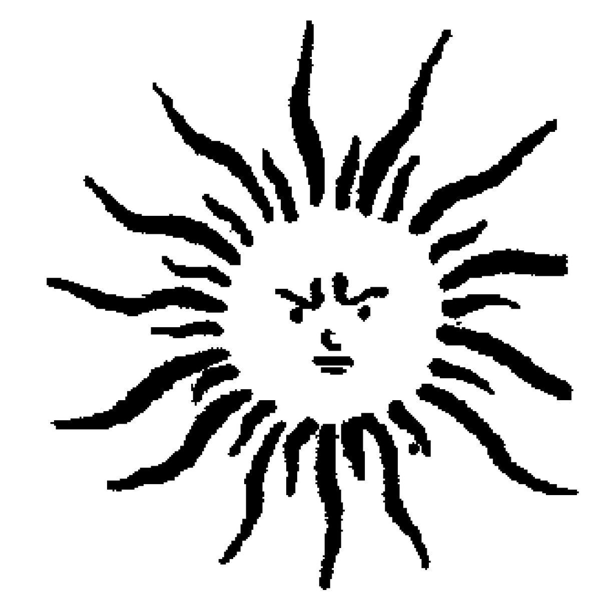
**ان كان مولدك بين ١١ سبتمبر و٢٢ منه :**
ان عهدا جديدا سيبدأ . ستوفقين عاطفيا . وستنفذين مشروعات سوف تعود عليك بالخير العميم . ان اليوم الرابع والعشرين من هـذا الشهر كله خير .

**ان كان مولدك بين ٢٢ سبتمبر و٣٠ منه :**
ان مزاجك لن يكون على وتيرة واحدة . احذري من الاصطدام وسوء التفاهم . ان اليوم السابع والعشرين هو اخطر يوم في هذا الشهر .

**ان كان مولدك بين اول اكتوبر و١٠ منه :**
لا تندفعي اثر عواطفك الجامحة . حكمي عقلك والا ستندمين حيث لا ينفع الندم . وان اصابتك صدمة فاعلمي ان اثرها سيزول قريبا .

**ان كان مولدك بين ١١ اكتوبر و٢٣ منه :**
انت حزينة ولا تدرى سببا لهذا الحزن . قد يصاب قريب لك او عزيز عليك بمرض ولكنه سيبرأ منه وتعود المياه الى مجاريها .

**ان كان مولدك بين ٢٤ اكتوبر و٣١ منه :**
لديك استعداد طيب للقيام باعمال جديدة وتنفيذ مشروعات ناجحة . لا تسيري الا خلف هدف واحد ان اردت التوفيق .



**ان كان مولدك بين اول نوفمبر و١٠ منه :**
ان اتجاهاتك العاطفية غير واضحة . احذري اندفاعاتك خاصة في الثالث والعشرين من هذا الشهر . ستحظين بمفاجاة سارة .

**ان كان مولدك بين ١١ نوفمبر و٢٢ منه :**
ستتعرفين على اصدقاء جدد خلال هذا الصيف . ان هذا الشهر سيكون فاتحة عهد جديد بالنسبة لك .

( البقية ص ٧٠ )

# صرعيات الموضة بقلم أبو نضارة



انتصرت فرنسا على مراكش الى حين ، الى حين لن يطول أمده باذن الله ، ولكن مراكش الجريحة انتصرت على فرنسا فى أهم ما يشغل فرنسا في زمان ومكان ٠
انتصرت فى عالم الموضة !!

انظرى الى هذا « الظعبوط » كما يقول اخواننا الفلاحون ٠٠ انه اليوم يحتل المكان الاول فى موضات الفرنسيات ؟!
**شفاها الله ٠٠٠**

كأنه برج ايفل قد ثبتوه على قبعتها عنوانا على مبالغة الانسات والسيدات ٠٠ أقصد الغربيات ولا أعنى المصريات على أى حال ، فالمصريات ـ كما يبدو ـ لا تصرعهن الموضة مهما تقدم بيوتها من الغرائب والمضحكات ؟!

كل شيء فى هذا السرب من الحسان جميل الا سيقانهن والعياذ بالله ٠٠

أنظرى يا سيدتى كيف كان الجرى وراء الموضات الجديدة عبثا لا يليق بصاحبات الذوق الجميل !٠٠ ولا شك أنك تلاحظين أن أولئك الفتيات لو كن أخفين سيقانهن ولم تصرعهن موضة الفستان القصير لاعلن عن جمالهن أحسن اعلان ٠٠٠

وهذه سيدة ٠٠٠ لا أدرى أتلفت شفتاها وأنفها عيون الناس أم يلفتها هذه « الفوضى » من الريش المنتفش على رأسها من غير حساب ؟!






# فطائر النقيطة الحلوة والمملّحة

سهله الصنع جدا اقتصادية وطعمها لذيذ : يمكنك تقديمها كصنف حادق اذا حشيت من الداخل باى نوع من انواع الخضر البوريه مثل السبانخ أو اللحم العصاج أو مبشور الجبن الرومى أو أى شىء آخر حسب رغبة الآكلين :

وتقدم كصنف حلو اذا استعملت المربى أو المسكرات المفرومة فى حشوها . وفى كل حالة يجب أن تقدم للاكل ساخنة فجربيها مع طعام فطورك مع فنجان الشاى واليك الطريقة وخطوات العمل موضحة لك بالرسم .



المقادير

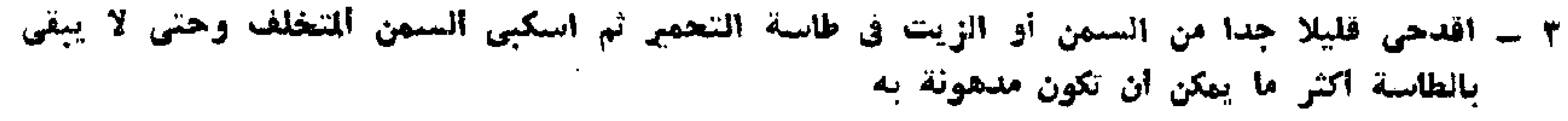
| | |
|---|---|
| ٤ ملاعق دقيق | نصف رطل لبن |
| ذرة من الملح | قليل من الزبد أو السمن للتحمير |
| ٢ بيضتان | ملعقة سكر بودره |

**الطريقة :**

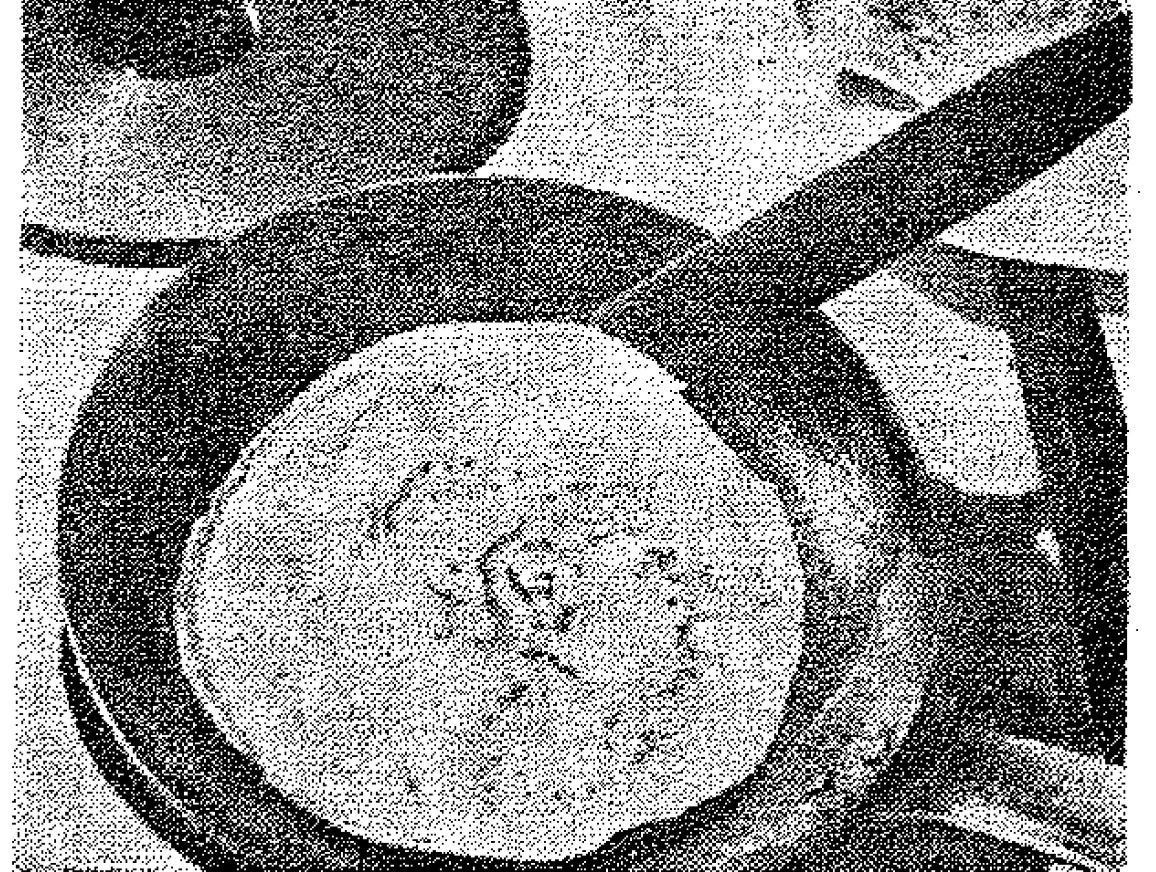


١ ـ انخلى الدقيق ومعه ذرة الملح فى سلطانية ثم أعملى حفرة فى وسط الدقيق وضعى فيها البيض بدون ضرب كما هو موضح بالرسم رقم ١

٢ ـ ضعى نصف مقدار اللبن على الدقيق والبيض وامزجى الجميع جيدا مع الضرب بالملعقة حتى لا يتكون كلاكيع . ثم ضعى باقى مقدار اللبن تدريجيا جزءا بجزء مع التقليب المستمر حتى تحصلى على مزيج ثخين فى سمك العسل الثقيل ثم صبى النقيطة من السلطانية فى أبريق له فوهة مدببة كما هو موضح لك بالرسم رقم ٢ ثم اتركيها فى مكانٍ هاو لمدة ساعة

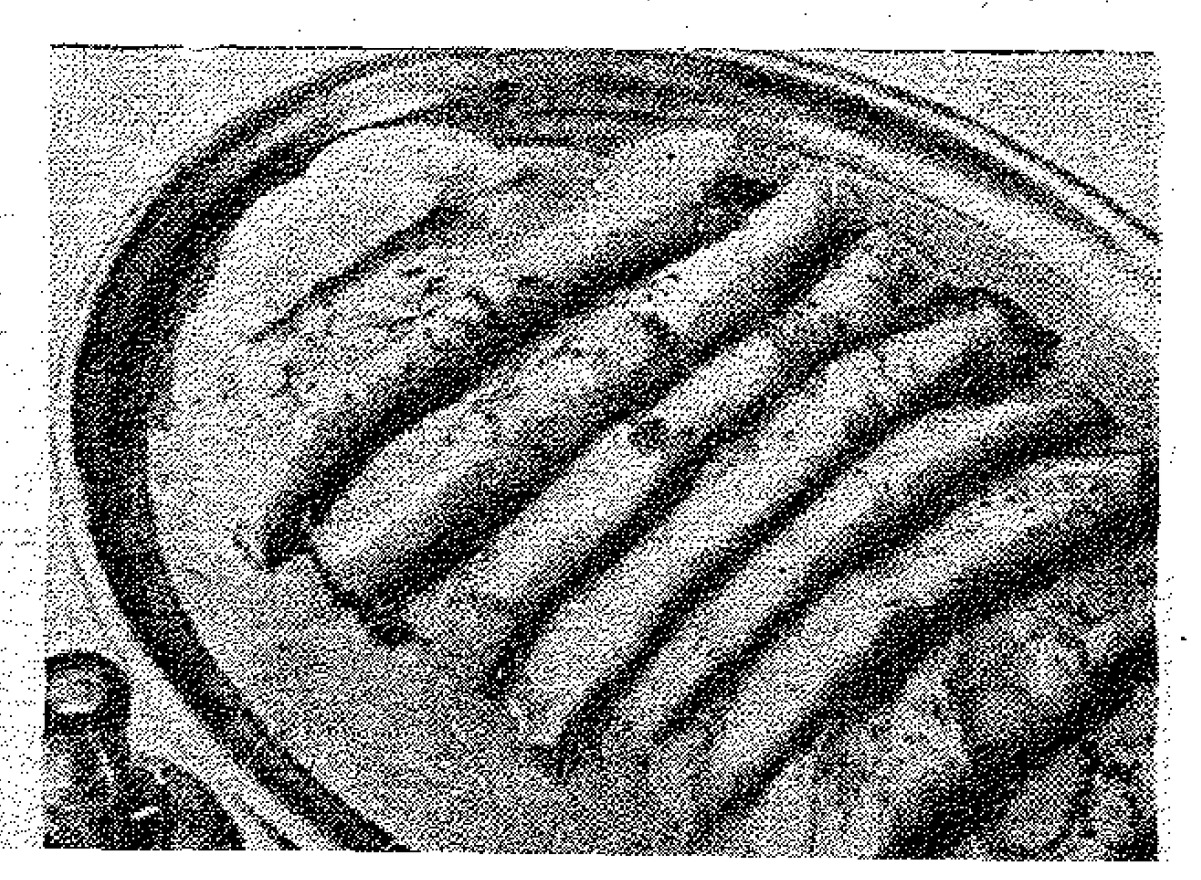


٣ ـ اقدحى قليلا جدا من السمن أو الزيت فى طاسة التحمير ثم اسكبى السمن المتخلف وحتى لا يبقى بالطاسة أكثر ما يمكن أن تكون مدهونة به



٤ ـ صبى من الابريق جزءا قليلا جدا من النقيطة مع تحريك الطاسة بسرعة جدا حتى تغطى الطاسة بطبقة رفيعة من النقيطة ولاحظى انه كلما كانت رفيعة السمك كانت أحسن طعما فى الاكل : تقلى بسرعة فوق النار ولاحظى أن تكون النار مرتفعة . ثم اقلبيها على الوجه الاخر مستعملة سكينا عريضة حتى تحمر احمرارا خفيفا من على الوجهين كما هو موضح بالرسم رقم ٣ ولـــكن انبهك أن يكون العمل بسرعة جدا

٥ ـ اقلبى الفطيرة بعد تحميرها على الوجهين على ورقة شفاف مرشوشة بطبقة خفيفة من سكر البودرة ثم افردى فوقها طبقة رفيعة من المربى أو السكر وقليلا من عصير الليمون أو اى شىء ترغبينه وبسرعة لفى الفطيرة . ثم ابدئى بعمل غيرها وهكذا حتى ينتهى مقدار العجين :



٦ ـ رصى الفطائر بجانب بعضها فى طبق صينى مسطح ويرش سطح كل واحدة بقليل من سكر البودرة اذا كانت محشوة بالمربى كما هو موضح بالرسم رقم ٤ أما اذا كانت الفطائر محشوة باللحم أو الخضر البوريه أو الجبن فزخرفى الطبق بقطعة من المقدونس . وفى كلتا الحالتين يجب أن تقدمى الفطائر هذه للاكل وهى ساخنة

# صلصة الطماطم المحفوظه

طلبت منى الكثيرات أن اوافيهن عن طريقة حفظ عصير الطماطم (اى صلصة الطماطم المحفوظة) وطريقتها سهلة لا تحتاج الى مجهود فى عملها لكن تحتاج الى عناية تامة بنظافة الادوات وجفافها

١ ـ مقدار من الطماطم حسب رغبتك . انتقى الطماطم الحمراء الناضجة الطازجة والخالية من اى عطب

٢ ـ اغسلى الطماطم وجففيها جيدا جدا ثم قطعيها انصافا ورشيها بمقدار من الملح الناعم واتركيها فى مصفاة حتى تتخلص من مائها «ولونه اصفر»

٣ ـ صفى الطماطم فى اناء جاف نظيف جدا ثم صفى عصير الطماطم هذا فى شاشة ضيقة واربطيها وعلقيها فى مسمار وضعى تحتها اناء لاستقبال الماء الزائد واتركيها فى هذا الوضع لمدة ٤ او ٥ ساعات حتى يتصفى جميع الماء الزائد بها وبذلك تحصلين على قلب الطماطم فقط

٤ ـ خذى قلب الطماطم وهو عبارة عن الطماطم المتخلفة داخل الشاشة وضعيها فى حلة جافة وارفعيها فوق نار هادئة وقلبيها من حين لاخر حتى تجف من مائها ويثخن قوامها كما فى الدمعة المسبكة

٥ ـ اتركيها حتى تهدأ وتعبأ فى برطمانات جافة جدا ونظيفة ثم غطى السطح بقليل من الزيت وذلك زيادة فى الاحتراس فى حفظها بمنع تسرب الهواء اليها . ثم تغطى الاوعية غطاء محكما . وتحفظ فى دولاب فى مكان هاو لحين الاستعمال

ملحوظة : يحسن تعبئة الصلصة فى اوعية صغيرة بسرعة الاستهلاك لان الطماطم المحفوظة سريعة الفساد اذا ما تسرب اليها الهواء .

# شكلمة البطاطة

**مغذية جدا لاسيما للاطفال وطعمها لذيذ**

**المقادير**

نصف رطل لوز مطحون — ربع رطل سكر سنترفيش
ربع رطل بطاطه مشوية — زلال بيضة كبيرة
ربع رطل دقيق الارز — قليل من الفانيليا

**الطريقة :**

١ ـ تشوى البطاطه ثم تقشر وتصفى من منخل سلك حتى تحصلى على بيوريه ناعم جدا خال من أى كلاكيع

٢ ـ اضربى زلال البيض جيدا حتى يجمد

٣ ـ اخلطى البطاطه والسكر ودقيق الارز مع بعضها وتعجن عجنا خفيفا بزلال البيض المضروب ثم تضاف الفانيليا ويمزج الجميع مزجا تاما

٤ ـ ضعى الخليط فى كيس الحلوى بعد ان يركب عليه بلبله بشكل الوردة واضغطى على الكيس لتقطيع وردات من المزيج فوق صينية مدهونة دهنا ضعيفا بالسمن . واذا لم يكن لديك كيس الحلوى هذا فقطعى العجينة الى قطع صغيرة مستديرة فى حجم الجوزة



**مناقصة عن توريد الاغذية الثانية**

تقبل العطاءات بمكتب السيد مراقب عام منطقة اسكندرية التعليمية لغاية الساعة الثانية عشر من ظهر يوم الخميس الموافق ٨ أكتوبر سنة ١٩٥٣ عن توريد الاغذية فى العام الدراسى ١٩٥٤/٥٣ لمدارس ومراكز التموين الواقعة بمحافظتى الاسكندرية والصحراء الغربية . وأسماء هذه المدارس والمراكز موضحة بالكشوف الملحقة بكراسات الشروط التى يمكن الحصول عليها من قلم التوريدات بالمنطقة مقابل مائة مليم وفى حالة طلبها بالبريد يضاف الى الثمن مبلغ مائة وثلاثين مليما . وتقدم الطلبات على ورقة دمغة فئة الخمسين مليما . وكل عطاء غير مستوف للتأمين المؤقت سوف لا يلتفت اليه . وللمنطقة الحق فى قبول أو رفض أى عطاء بدون ابداء الاسباب (٥٦٠١)

---

**مصلحة الجمارك**

تقبل عطاءات بمكتب السيد وكيل عام مصلحة الجمارك باسكندرية لغاية الساعة ١٢ ظهر يوم ٢١ اكتوبر سنة ١٩٥٣ عن طبع وتوريد بطاقات رسم الانتاج من الكبريت وورق اللعب ويمكن الحصول على الشروط مقابل مبلغ ٣٠٠ مليم يضاف اليه مبلغ ٤٠ مليما اجرة البريد وتقبل الطلبات على ورقة دمغة من فئة الخمسين مليما (٥٥٨٧)

وتترك مكورة او تبطط قليلا باليد حسب رغبتك .
وزخرفى سطح كل منها بقطعة صغيرة من الكريز المسكر اذا رغبت ذلك

٥ — تخبز فى فرن هادىء حتى يصفر اللون وتتماسك مع بعضها

٦ — تخرج من الفرن بعد تمام النضج وترص الشكلمة فوق منخل سلك وتترك حتى تبرد

٧ — ترص فوق طبق بللورى أو صينى مسطح بعد فرشه بورقة دانتيل وتقدم مع فنجان القهوة او الشاى

## كباب حلة بنت النيل

**المقادير :**

١ رطل لحم ضأن صغير من الفخذة
١ رغيف صغير خبز افرنكى
١ سلطانية كبيرة لبن زبادى
مقدونس مفروم
سمن للتحمير
عصير بصلة

**الطريقة :**

١ — قطعى اللحم الى قطع مستطيلة فى حجم الاصبع ثم تبليها بعصير البصل

٢ — اقدحى كمية من السمن وحمرى فيه قطع اللحم تحميرا سريعا ولاحظى ان تكون النار مرتفعة حتى لا يتسرب عصير اللحم الى الخارج اذا كان السمن باردا او العمل بطيئا

٣ — ضعى قطع اللحم بعد تحميرها فى حلة صغيرة واضيفى اليها قليلا من الملح والفلفل والبهار ومقدار نصف فنجان من الماء ثم غطى الاناء وارفعيه فوق النار الهادئة حتى تنضج اللحم تماما مع ملاحظة اضافة قليل من الماء الى اللحم كلما احتاج الامر

٤ — بعدما يتم النضج انزعى اللحم من الصلصة المتخلفة عن االطهى وصفى هذه الصلصة من مصفاة سلك للتخلص من فتات اللحم ثم اضيفى الى الصلصة المصفاة حوالى نصف فنجان كبير من الماء وترفع على النار لتغلى ثم اضيفى اليها من الملح ما يلزم لضبط الطعـــم

٥ — قشرى رغيف الخبز الافرنكى (اى ازيلى القشرة الخارجية لنصفه لتحصلى على اللبابة فقط) ويحسن ان يكون الخبز بائتا ليسهل تقشيره : ثم خذى حوالى قطعة من اللبابة وقطعيها بسكين حاد الى قطع مستطيلة كما فعلت مع اللحم .

٦ — حمرى قطع الخبز فى السمن . وتنشل من التحمير وتلقى فى صلصة اللحم المتخلفة وتقلب فيها لمدة قصيرة حتى تتشرب قليلا

٧ — صفى الخبز فى طبق صينى عميق ورصى فوقه قطع اللحم الناضجة

٨ — اعملى سلطة لبن زبادى واضبطى طعمها ثم تصب فوق اللحم ويجب ان تكون كافية لتغطية اللحم

٩ — يرش السطح بقليل من المقدونس المفروم ويقدم للاكل ساخنـــا

## طعامك فى اكتوبر

**الخميس اول اكتوبر**
بطاطس مكمورة ، ارز مفلفل ، سلطة خضار ، فاكهة

**الجمعة ٢ اكتوبر**
لحم بالدمعة ، ملوخية خضراء ، ارز مفلفل ، فاكهة

**السبت ٣ اكتوبر**
مسقعة باذنجان بدون لحم ، مكرونة اسباجتى ، سلطة زبادى ، فاكهة

**الاحد ٤ اكتوبر**
فاصوليا خضراء مكمورة ، ارز مفلفل ، مخلل ، فاكهة

**الاثنين ٥ اكتوبر**
كفتة الطعمية ، سلطة طحينة ، فاكهة

**الثلاثاء ٦ اكتوبر**
كفتة اللحم ، دقية بامية ، ارز مفلفل ، سلطة خضر ، فاكهة

**الاربعاء ٧ اكتوبر**
فاصوليا جافة مكمورة بدون لحم ، ضلمة بالزيت مخلل ، فاكهة

**الخميس ٨ اكتوبر**
ترلى ، مكرونة مسلوقة ، سلطة خضار ، فاكهة

**الجمعة ٩ اكتوبر**
سمك مقلى ، كزبرية السمك ، سلطة خضار ، فاكهة

**السبت ١٠ اكتوبر**
كوسة مكمورة ، ارز مفلفل ، سلطة بنجر ، فاكهة

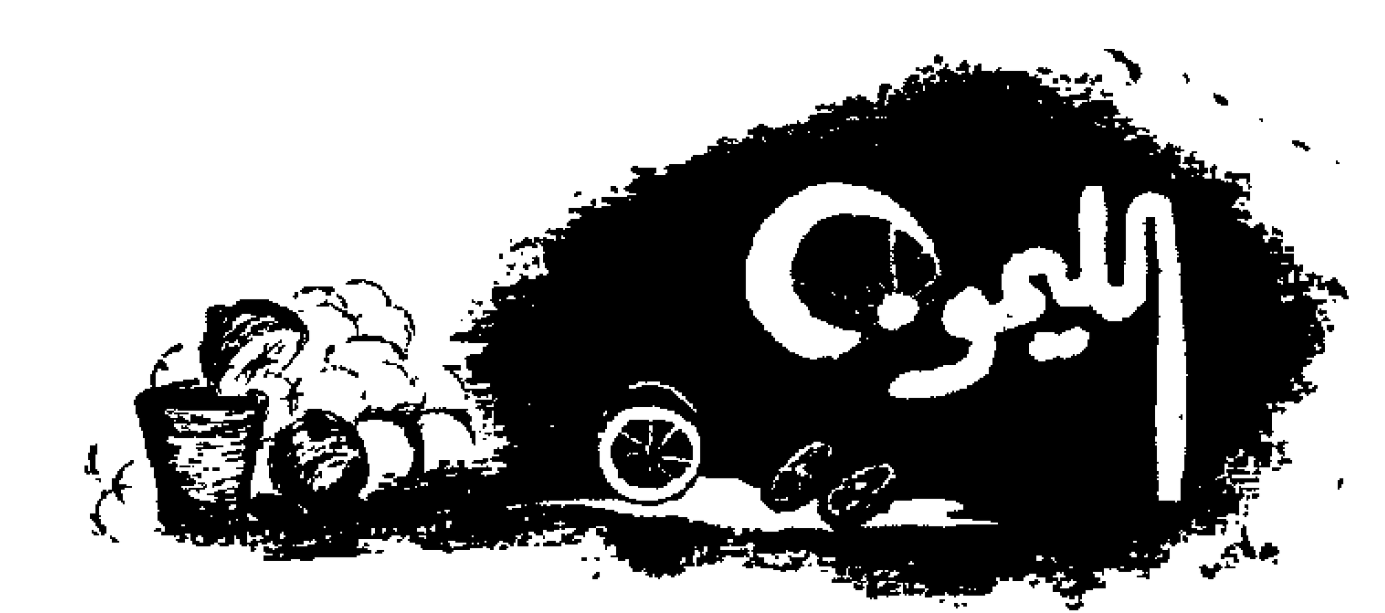
**الاحد ١١ اكتوبر**
لحم بالتربية ، باميا ويكه ، الارز مفلفل ، مخلل ، فاكهة

**الاثنين ١٢ اكتوبر**
باذنجان مقلى ، باذنجان بصلصة الخل والثوم ، سلطة زبادى ، فاكهة

**الثلاثاء ١٣ اكتوبر**
لحم بالدمعة ، ملوخية بورانى ، ارز مفلفل ، فاكهة

**الاربعاء ١٤ اكتوبر**
صينية كوسه بصلصة البشاميل ، مكرونة بصلصة الطماطم ، سلطة خضار ، فاكهة

**الخميس ١٥ اكتوبر**
كباب حلة بالبصل الاورمة ، لوبيا جافة بالسلق ، ارز مفلفل ، مخلل ، فاكهة




الليمون المالح من الثمار المفيدة التى يمكن الانتفاع بكل جزء من اجزائهـــا ، فيستخرج من بشرتهـــا الخضراء الخارجيـــة زيت ثمين يستخدم فى صناعـــة الروائح العطرية • أما جلده الابيض فيستخلص منه مادة البكتين التى تدخـل فى صناعة المربات وما شابهها واذا جففت القشرة أمـــكن استعمالها فى المخابز بعـد طحنها فى صناعة الفطـائر حيث تعطيها رائحة زكيـة وطعما خاصا مقبولا •

وعصير الليمون المـالح ملطف للحميـات ومفسد لسموم الجسم وحموضتـه ولهذا سمى الليمون البلدى المالح بالليمـون البنزهير وكلمة بنزهير كلمة فارسية معناها مضـاد للسموم • واضافة عصير الليمون الى الطعام ينبه خلايا المعدة فتفرز كميـة ملائمة من عصيرها المعدى كما يهيىء البيئـة الحمضيـة المناسبة لهضم اللحوم والاسـماك وانواع البقول فيعمـل على اسراع هضمهـا • كما أن عصير الليمون مقو للمعدة منبـه لشهوة الطعام مقاوم لمضار السمـوم المشروبة ، مقو للقلب • كما انه نافـع فى حدة المرارة الصفراء وأورام الحلق واللثة واللوز قاطـع للقىء والاغماء مسكن للصداع والدوار وباضافته على الاطعمة يعمل على الحد من دسامتها ولزوجتها وهو مقاوم لسموم كثير من الادوية القتالة • وليس له ضرر يخشى منـه غير انه لا يصلح لمن كانت أعصابه ضعيفة •

وقد وجـد الدكتور كريستمـاس أن ميكروبات الكوليرا والحمى التيفـودية تهلك اذا وضعت فى محلول يحتوى على جرام واحـد من حمض الليمون فى كل لتر من الماء أى ما يعادل ١٠جرام عصير ثمار الليمون فى نفس هذه الكمية من المادة وبذلك يمكن تعقيم ماء الشرب عنـد انتشار الاوبئة باستعمـال هذا العصير خصوصـا فى المناطق التى يصعب فيهـا الحصول على مياه رائقـة معقمة •

ولاحماض عصير الليمون وأملاحه أثر كبير فى علاج الروماتزم ولقد أكد (كريتمار) أهمية عصير الليمـون فى هذه الناحية فأشار باستعمال هذا العصير فى مياه الشرب كاحدى وسائل عـلاج الروماتزم • وملعقة شـاى صغيرة من عصير الليمـون غير المحلى مضافة الى كوب ماء دافىء تفيـد فى تخفيف الام الزور الناشئـة عن الاصابة بالبرد اذا استعملت بطريق الغرغرة •

**الفيتامينات فى الليمون**

يعـد الليمون المالح من المصادر الجديدة لفيتامين ج الواقى من مرض الاستقربوط أما من ناحية فيتامين أ ، ب فمقاديرها قليلـة والليمون الاضاليا أكثر احتـواء على فيتـامين ج من الليمـون البنزهير •

ويحتوى الليمون بنوعيـه على الفيتامين المسمى سترين بمقادير وفيرة ، حتى أنه فى الامكان اعتبـار الليمون من المصادر الجيدة لهذا الفيتامين الجديد •

والمعروف أن هذا الفيتامين يساعد على تقوية جـدران الشعيرات الدموية فلا تتمزق بسهـولة أى انه يزيد فى متانتها وبعبارة أخرى تتحكم فى النزيف الذى قد يطرأ على أوعية الدم الدقيقة •

**شراب عصير الليمون**

عصير الليمون شراب لذيذ منعش ومرطب يستعمله الانجليز والامريكـان بكثرة خصوصا فى فصل الصيف ويتناوله الكثير بعد تخفيفه بالماء فى أثناء تناولهم الطعام وذلك لطعمه اللذيذ وفوائده الصحية التى تزيد عن فوائد الليمون التى ذكرتها لوجود السكريات البسيطـة التى تساعد على حفظ فيتامين ج واليك طريقة عمـل عصير اللمون المنعش :

حمض ليمون ٦٠ جرام
سكر ٥ر١ كيلو سكر
ماء واحد لتر

يخلط المـزيج ويسخن الجميع وعندما يبرد يضاف الاتى :

عصير ليمون ٩٠٠ جرام
صبغة الليمون ٦٠ جرام
ماء ٥ر٤ لتر
سكر كرملة للتلوين

واذا اردنا ترتيب ثمـار الموالح من حيث انها مصدر حرارى وجدنا الليمون البلدى المالح ( البنزهير ) أقلهـا انتاجا للوحدات الحرارية •

والليمون الاضـاليا أكثر احتـواء على العصير من الليمون البلدى المـالح البنزهير ولكن عصـير الاضاليا أقل حموضـة فنسبتها فى الليمون الاضاليا ٥ر٥ ٠/٠ ونسبتهـا فى الليمون البنزهير ٥ر٧ ٠/٠

**حمض الليمون**

ويصنع من عصير الليمون بنوعيه حمض الليمون الذى يعـد من أهم الاحمـاض المستخدمة فى الصناعـة فيدخل فى صباغة الاقمشة وفى صناعـة المشروبات الغازية يحضر منه فيتامين ج الـذى يعتبـر من أهم الفيتامينات اللازمـة فى التغذية وزيادة افراز اللعاب ويعطى للوقـاية من مرض الاسقربوط ويدخل هـذا الحمض ايضا فى تحضيـر كثير من العقاقير والكيماويات مثل سترات الجير وسترات الامونيوم كما يستعمـل فى حالات الاسهال والغازات المتكونة فى المعـدة والامعاء وفى حالات التسمم الشديد

**على شعبان**
المدرس بمدرسة الجيزة الاعدادية

# إنهن صديقات الطفولة

انهم يتمتعون بالرمال والبحـــر كغيرهم من الاطفال الموسرين

ان الفقر أصـــل كل داء وسبب تهدم أغلب الاسر، ولكن قد يستطيع الكبار أن يتحملوا آلام الفقر ويصبروا على ما يصيبهم منه ، ولكن عذاب الفقر، ولا نعطيهم فرصة الحياة الكريمة ؟ ! هذا هو السؤال الذى يتردد دائما فى أذهان جمعيات الخير التى تسعى الى رعاية الطفولة ولنضرب مثلا لذلك « جمعية صديقات الطفولة» التى تتخذ من الاسكندرية مقرا لها فهى تختلف عن أغلب جمعيات الطفولة الاخرى فى انها تتيح للاطفال جميع فرص الحياة

ففي الشتاء أقامت لهم فيلا خاصة يقيمون فيـــها حيث يتناولون وجبات غذائية كاملة ويلقون عناية طبية فائقة من أطباء تبرعوا بجهودهم لخدمة الطفولة الفقيرة بل ان الدواء يصرف لهم أيضا بالمجان كما أقيم قسم لرعاية الاطفال الرضع وأصبح لهم مكان خاص للنوم واللعب .. وفى ذهن سيدات الجمعية مشروعات كثيرة كلها لخدمة الطفل ورعايته ففى نيتهن اقامة مبنى يخصص منه قســـم لتعليم البنين الصناعات اليدوية ، اخر للحمامات الساخنة ولانشاء مكتبة يستفيد منها الطفـــل تحت اشراف مربيات حاذقات وهناك نظام بديع لرعايـــة الاطفال ذلك ان كل أم مـــن أمهات هؤلاء الاطفال عليها أن تعمل بالجمعية يوما كل أسبوع فى خدمتهم بجـــانب المشرفات .

وفى دار الجمعية مكان خاص تتعلم فيه البنات فن الابرة حتى يجدن وسيلة الخياطة والتفصيل والاشغال التى يكسبن بها العيش فى مستقبل حياتهن .

ولوجود هذه الجمعية فى الاسكندرية نجد أنهم يتمتعون القائمات بأمرها لم يفتهن اتاحة الفرصة لهؤلاء الاطفال كى يتمتعوا بالشاطىء كمـــا يتمتع غيرهم من القادرين ولذلك أقيم لهم كابين جميل على جزء خاص من شاطىء سيدى جابر وقسم هـــذا الكابين الى عدة أقسام بعضها لنوم الاطفال الرضع والبعض الاخر لتناول الغذاء كمـا أقيمت بعض الاراجيح ينعم باللعب عليها كل طفل وطفلة ولم تغفل الجمعية ايصال الماء العذب الى الشاطىء. هذا وقد وجدنا السعادة تغمر هؤلاء الاطفال وهم يمرحون ويلعبون طوال يومهم فى رعاية سيدات رحيمات كمـا وجدنا الغذاء الذى يصرف لهم كافيا وحاويا لكل العناصر الغذائية الرئيسية .. حتى الفتيات الكبيرات أخـــذن يتمتعن بجمال الشاطىء وفى تعلم فن الحياكة والتفصيل

هذا هو نشاط الجمعية فى الصيف فهى لا تغفل أمرا هؤلاء الفقراء بل ان سيدات الجمعية يفتشن دائما عـــن الفقر ليمسحن بأيديهـــن الرحيمة فمثلا قمن برعاية ثلاث توائم بمجرد ان وضعتهم أمهم لان عائلهم لا يتجاوز دخله العشرين قرشا فى اليوم فتكفلت الجمعية بالغـــذاء والكساء للصغار والكبار حتى تستطيع العائلة مواجهة الحياة ومصاعبها .

هذه صورة من صور الخير فى العاصمة الثانية ليس لنا الا أن نحنى رؤوسنا اجلالا لها وأن نضـــع أيدينا فى جيوبنا لنساعد هذه الجمعية بقدر ما تسمح به نفوسنا .

ف.م.ع

الاشغال اليدوية فى الهواء الطلق بعد الحمام





تحت الدوش



الارجوحة بعـــد الحمـــام




**وزارة الحربية**
**سلاح الاسلحة والمهمات**

تقبل عطاءات بادارة العقـود والمشتريات بسلاح الاسـلحة والمهمات بالمعادى لغاية الساعة ١٢ من ظهر يوم ١٩٥٣/١٠/٢٠ عـن توريد مسامير برشام — قلاووظ — برمة — سـنارة — شيشه — قباقيبى — قرنفلى — ابرة وخلافه ويمكن الحصول على الشروط مقابل ٢٥٠ مليما يضاف اليه مبلغ ٤٠ مليما اجرة البريد وتقدم الطلبات على ورقة تمغة من فئة الخمسين مليما (٥٥٦٠)

**اعـــلان**

تقبل العطاءات بمكتب السـيد مدير ادارة الميزانيـة واللـوازم بوزارة الداخلية لغاية ظهر يـوم ٥ اكتوبر سـنة ١٩٥٣ عن توريـد فانلات صوف زرقاء وبنى وياقات لاستك لازمة لرجال البوليس لسنة ١٩٥٤/٥٢ ويمكن الحصول علـى شروط المناقصة من ادارة أسلحة ومهمات البوليس مقابل مبلغ ١٥٠ مليما عن كل نسخة يضاف اليـه مبلغ ٣٠ مليم اجرة البريد وتقدم الطلبات على ورقة تمغة من فئة الخمسين مليما (٥٥٨٥)

**مجلس بلدى طنطا**

تقبل العطاءات حتى ظهر يوم الاربعاء ١٩٥٣/١٠/٢١ عن توريد سيارة للمطافىء بسلم وخلافـها وتطلب الشروط والمواصفات مـن المجلس على ورقة دمغة فئة ٥٠ مليما نظير مبلغ جنيهين للنسخة بخلاف أجرة البريد وكل عطـاء لا يرفق به تأمين ابتدائى قـدره ٢ ٪ من قيمته لا يلتفت اليه (٥٥٩٨)

# بنت النيل تحل مشاكلك

**الى الحائرة ن٠ م**

يا عزيزتي ان مسألة صغر المرتب مسألة غير حيوية في هذا الموضوع ما دمت متفقة معه على أن تشاركيه حياته٠ ان الرغبة في الحياة هي المهمة هنا ٠ وفي امكان كل منا أن يكيف حياته حسب الظروف التي يعيش فيها ٠ اقدمي على الزواج منه مادمت متأكدة من حبك له ومن مبادلته لك هذا الشعور ٠ وسأكتب لك هذه الكلمات التي أوردتها في خطابك وهي « ان المرتب يكفي وان السيدة الحكيمة المدبرة تستطيع أن تعيش بأقل من ذلك » ٠

لا تخافي المستقبل واقدمي على الحياة مسلحة بسلاح الحب والتفاهم المشترك ٠

**الى المشتركة حرم ص٠ مصطفى**

ليس هكذا تكون معاملة الازواج ٠٠٠ انك تقولين ان عمرك عشرين سنة وان عمره أربعين سنة ٠٠٠ يجب عليك أن تنتهزى هذا الفارق في السن وأن تدعيه هو يغار عليك ويمكنك أن تصلي الى ذلك باظهار ثقتك بنفسك ، واعتدادك بشخصيتك ٠٠٠ هذا ويجب عليك أن تتعودى قوة الارادة وضبط الاعصاب بحيث لا تظهرى غيرتك حتى وأنت في موجة الالم ٠٠٠ قومي بما أنصحك به وسترين النتيجة حسنة جدا ٠

**الى كل القارئات بدون تعليق**

سيدتي العزيزة

بعد السلام ، لقد كنت أعرف بوجود مجلة اسمها بنت النيل ولكني لم أحاول مرة أن أشتريها أو أن أتصفحها الا منذ اسبوع حينما كنت في زيارة ابنة عمي وهي من قارئات المجلة المواظبات فوجدت عندها العدد الجديد فتصفحته وأعجبني جدا لما فيه من ارشادات وتوجيهات يعجز قلمي عن أن يصف لك مبلغ سروري بها ٠ هذا وقد استعرت من قريبتي نحو ستة أعداد لقراءتها جميعا وكنت في دهشة شديدة لاني لم أكن أتصور أن المجلة تحتوى هذه التحف ٠٠ واعذريني لاني قلت لك رأيي بصراحة ولكني منذ الان سوف أواظب على شراء هذه المجلة المحبوبة واني في شدة الندم لاني أمضيت كل هذه المدة بدون أن أنتفع بارشادات بنت النيل ٠

وفي الختام تقبلي أصدق تحيات المخلصة

**نوال عبد الرحمن**
**بالاسكندرية**

**الى ع٠ ع٠ حسن بالمعادى**

هل أنت متاع يباع ويشترى ؟! لا تقبلي هذا الوضع ما دام الشاب غير مناسب لك ٠ وقولي لاهلك بصراحة ان الزمن الذى كان يقال فيه للفتاة منذ صغرها انك لفلان قد ولى وذهب ٠٠ وان هذه تقاليد بالية رجعية قد فات أوانها ٠٠ وكوني قوية وصريحة في قولك ٠

**الى س٠ ف٠ ا بالزمالك**

ما هذا الكلام الذى تقولينه يا آنستي ٠٠٠ ما دام هذا الشخص الذى تقدم لطلب يدك متعلما ويحمل شهادة جامعية كما تقولين وله مستقبل حسن ويشغل وظيفة محترمة لماذا يتردد أهلك في قبوله ولماذا ترددين أنت الاخرى ٠٠ ان العبرة بشخصيته ومستقبله لا بغناه أو جمال شكله كما يتصور البعض ٠٠٠ ثم هناك كلمات مذكورة في خطابك تدل على أن أهلك يريدون مهرا قيمته كذا وشبكة من محلات كذا ٠٠ ان هذه شكليات يا آنسة ٠٠ بل وأقول لك وأنا أعني كل كلمة انها تفاهات ٠٠٠ فلنترك مثل هذه الامور ولنبحث في الجوهر فهو الاصل وكل ما عداه عبارة عن سطحيات لا قيمة لها٠٠ وهذه هي الحياة الحقة فهل أنت مستعدة لقبوله الان ٠

## مشكلة كل يوم ..

**هي في سن الثالثة والعشرين وعلى جانب غير قليل من الجمال ٠ تخرجت هذا العام في كلية الحقوق ، وتقدمت الى احدى الشركات تطلب عملا وقبل طلبها وكادت أن تتسلم الوظيفة لولا تدخل أسرتها في الامر ومنعها من قبول أية وظيفة مهما يكن مرتبها مغريا ٠ وحجة الاسرة أن المرأة خلقت للزواج وللمنزل وأن العمل والسعي للرزق من وظيفة الرجل ٠ وهي تقول انها تعلمت وجدت واجتهدت ونالت ما نالته من شهادات لكي تكون ايجابية في الحياة ٠ ان انتظار العريس في المنزل مهمة ثقيلة على النفس ٠ ولو فرض ولم يأت فهل تظل عالة على والديها ثم على أخوتها الذكور ٠ وهب أن تقدم لطلب يدها شاب في أول الحياة لا يملك الا مرتبه فهل لا تساعده هي بمرتبها ليعيشا عيشة سعيدة كريمة ؟**

**ان مشكلة عمل النساء ما زالت على حدتها عند بعض الاسر٠ وبنت النيل ترحب بآراء القراء وتنشرها في عددها القادم ٠**

**استفتاء الشهر الماضي**

**نشرنا في عدد سبتمبر الماضي قصة سيدة هجرها زوجها الى زوجة اخرى غنية وطلبت الينا ان نحل مشكلتها ٠ ورات « بنت النيل » ان تشرك القراء معها في ايجاد حل لهذه المسكينة ٠ وقد انهالت علينا الردود من كل حدب وصوب وكلها تتفق على انه لابد من ايجاد رادع يحول بين مثل هؤلاء الرجال المستهترين وبنات الاسر ٠ ان الوازع الاخلاقي لايكفي في مثل هذه الاحوال ولابد ان يتبعه قانون يعاقب من تحدثه نفسه بالاخلال بأهم واجب من واجبات الرجولة ٠**



**عزيزه ... الجمالية :**

تربية الاطفال مهمة شاقة طالعي باب « طفلك ياسيدتي » ففيه كل ما تريدين من ارشادات . وننصحك بألا تكوني قاسية على طفلك .. عامليه بالحسنى ولا تضربيه ضربا موجعا كما تعودت أن تفعلي . ان التربية القاسية تنتج شبانا لا يحسنون الاعتماد على أنفسهم .

**فريدة يوسف ـ شبرا :**

أنا واثقة من أنك لا تقومين بأي عمل مجد لا في المنزل ولا خارجه . ان حياتك هذه الرتيبة هي سبب البلاء اقلعي عن قراءة تلك القصص التافهة التي تؤذي الخيال والاعصاب . اشتركي مع والدتك في العناية بشئون المنزل . تعلمي ان أردت الخياطة والتطريز . اقرئي الكتب المفيدة . ان البطالة سبب كل داء .

**انصاف ـ قارئة بمصر الجديدة**

اتركي هذا الشاب لانه لا يصلح لك . فأنت في سن الثالثة والعشرين وهو مازال طالبا بالجامعة . هل في استطاعتك انتظاره أربع سنوات ؟ ولو فرض واستطعت . فهل أنت متأكدة من أنه سيفي بوعده . سوف تصبحين في سن السابعة والعشرين وتكون قد فاتتك فرص مواتية للزواج . أنا لا أومن بالخطوبة الطويلة ولا بوعود الشباب . كوني واقعية وضعي حدا لهذه العلاقة التي لا أنتظر لك منها خيرا كثيرا أو قليلا .

**سعاد . طالبة جامعية :**

اني أرى مع احترامي لثقافتك الجامعية أن والدك على حق . واني أرى مثله أن الشاب الذي تقدم لطلب يدك خير من صديق شقيقك الذي يتوسل بهذه الصداقة ليتردد عليكم بالمنزل . لقد وعدك أنت بالزواج ولكنه لم يفاتح والدك في هذا الشأن . انه صغير ولا يستطيع أن يتحمل أعباء الاسرة مهما قل عددها . ان فارق العمر بينك وبين الشاب الاول ليس كبيرا واعلمي أخيرا أن الحب وحده لا يكفي لاقامة عش سعيد . وأن الفقر مقبرة الحب مهما كان كبيرا .

**عليه كامل :**

انك تشكين من أزمة نفسية حادة ناجمة عن دقة حساسيتك . بادري بعرض نفسك على اخصائي في الامراض العصبية ليعالج هذا الارق الذي ينتابك . لا تهملي هذه الحالة . ان العلاج السريع يقضي على العلة ويعيد اليك ابتسامتك وهدوءك . اكتبي لنا عن قصة حياتك فلعلنا نجد فيها ما يضيء الطريق أمامنا ...

**حميدة ف. أسيوط**

لا داعي أبدا لان تزعجي زوجك بما يعترضك من مشاكل منزلية . لتعرفي أن الازواج يتضايقون كثيرا من الزوجات اللواتي لا يعتمدن على أنفسهن . هيئي جوا هادئا لزوجك فيكفيه ما يعانيه من تعب من عمله ليدبر المال الكافي لك وللاولاده .

## الى رئيسة التحرير

**سيدتي**

**... تزوجت به منذ احدى عشرة سنة وأنجبت ثلاثة أطفال هم قرة عيني وعزائي في هذه الحياة ...**

**كان زوجي يتقاضى من والده عشرين جنيها شهريا لعمله معه في تجارته . فلما ارتفعت تكاليف الحياة ارتفع المرتب الى خمسة وعشرين ...**

**ثم تغيرت الاحوال المالية وتغيرت معها معاملة حماي لزوجي . فهو يريد اليوم أن يفصله من تجارته لان له بيتا ورثه عن أمه ...**

**انه لا يرضيك يا سيدتي أن يحرم هذا الوالد ابنه من نعمة العلم ، ثم يحول بينه وبين التمتع بثمرة جده وتعبه . ولكني لا أريد أن أبكي وأنوح على حظي العاثر كما تفعل الضعيفات . اني أريد أن أكون ايجابية . أريد أن أقوم بعمل شريف يساعدني على أن أهيء لاولادي حياة كريمة أجد لديك الحل الشافي ؟**

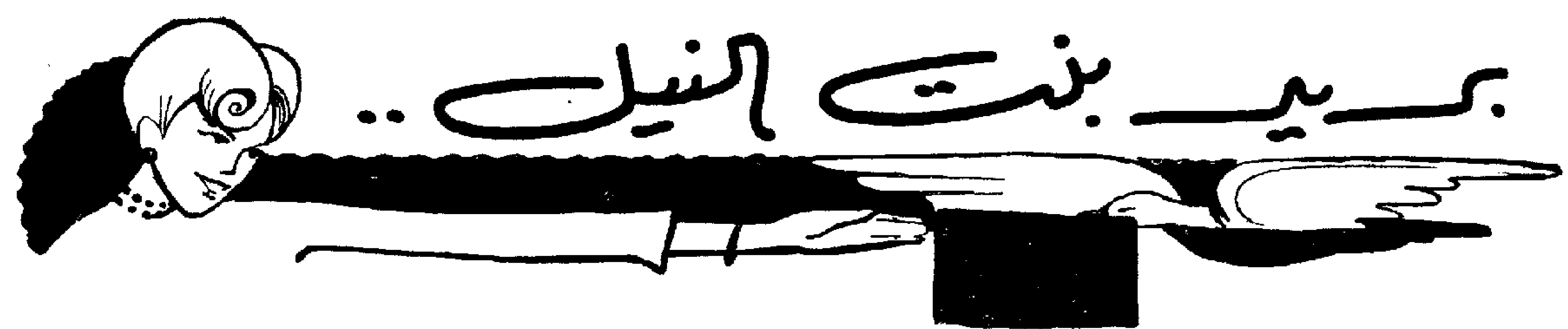
**قارئة س. س.**

**أهنئك على شجاعتك واخلاصك لزوجك . اني في انتظارك بالمجلة . وسأجد لك ان شاء الله عملا يتفق مع مؤهلاتك .**

**رئيسة التحرير**











**تجيب على هذه الاسئلة الخبيرة الاخصائية لمستحضرات التجميل العالمية (اليزابيث آردن)**

**الى ميمى جنينة بسيدى بشر :**
١) عليك بالتمرينات الرياضية فهى مفيدة فى مثل حالتك
٢) استعملى آدونا كريم وليكن استعماله بشكل دائرى حول الصدر واتركيه طول الليل وفى الصباح استعملى احدى المحاليل القابضة «استرانجان» بنفس الطريقة الدائرية

**الى ن سمراء بغداد :**
لعمل التواليت عليك باستعمال كريم قاعدة فاتح اللون وراديانت بيونى روج واحمر شفاه راديانت بيونى . وظل للرموش فرت بلو واخيرا بودرة آردناليزتا

**الى الانسة ف.ع بالاسكندرية :**
١) لعلاج السواد اسفل العينين استعملى اليزابث آردن الخاص بذلك خلال الليل . وفى النهار استعملى باتا كريم






٢) وبخصوص عنقك استعملى فى الليل آنتى براون ماسك لمدة عشر دقائق ثم أزيليه واستعملى بليشين كريم واتركيه مدة معقولة
٣) استعملى بليشين كريم ثلاث مرات فى الاسبوع

**الى الانسة فوزية بحلوان :**
استعملى سكين تونيك ومحلولا قابضا لتدليك العضلات ولليل استعملى كريم فلفا كغذاء لبشرتك

**الى البائسة الحزينة س.س بالقاهرة :**
١) قومى ببعض التمرينات الرياضية ودلكى جسمك بسلندرلين لوسيون
٢) من اجل التخسيس عليك بعمل رجيم خاص
٣) استعملى بريانتين اليزابث آردن لتنعيم شعرك واغسلى شعرك بشامبو «آردن فلفا»

**الى قارئة بنى سويف :**
لازالة الشعر استعملى «اليزابث آردن الكترا ايرديكاتور» وقومى بزيارة صالونها بالقاهرة للاستشارة

**الى القارئة المعذبة م.ا.ر :**
استعملى اليزابث آردن هير بريبراشن لغسيل شعرك

**الى ع.ع.ع الطالبة بكلية الهندسة :**
يمكنك الحصول على مستحضراتنا فى بورسعيد من محل سيمون آرتز استعملى اليزابث آردن فلفاماسك من مرتين الى ثلاث مرات فى الاسبوع وفى الليل استعملى كريم يحتوى مواد قابضة

**الى احدى قارئات بنت النيل بلبنان :**
١) استعملى اليزابث آردن ايراديكاتور لازالة الشعر واستشيرى الصالون فى طريقة الاستعمال
٢) لتنظيف البشرة استعملى اليزابث آردن للتغذية فعليك اورانج منظف . اما للتغذية فعليك اورانج سكين فود اثناء الليل

**تجيب على هذا البريد السيدة ايفا اخصائية التجميل بالاسكندرية**

**و.س كامب سيزار الاسكندرية :**
لما كانت الطريقة التى تتبعينها لازالة الشعر الزائد عن الساقين والفخذين تهيج الجلد، يمكنك استعمال شمع ازالة الشعر الذى يوجد فى الصيدليات الكبرى .

**ساوى . تلا :**
لا شك فى أن بشرتك دهنية عودى الى المقالة التى كتبتها فى الشهر الماضى فانها تحوى الاجابة المفصلة على سؤالك . أما فيما يختص شعرك الجاف فانى أنصحك بعمل تدليك أسبوعى بزيت الخروع أو زيت الزيتون فى المساء واتبعيه صباح اليوم التالى بغسيل بصابون جيد مصنوع من زيت الزيتون . لا تنسى أن تفرشى شعرك يوميا بفرشاة الشعر .

**حائرة من بنى سويف :**
لا أستطيع مع الاسف أن افيدك ان طبيبك وحده الذى يستطيع أن يصف لك الدواء اللازم .

**كارمن ــ برديس**
ان المقالة التى كتبتها فى الشهر الماضى تفيدك تماما . لا تاكلى كثيرا . مارسى التمرينات الرياضية صباح كل يوم .

**منيرة ــ محرم بك :**
أنا فى انتظارك بالمعهد لاقوم بفحصك وارشادك الى ما يجب عمله .

**ك.ع.ا. الاسكندرية :**
استشيرى طبيبا باطنيا فيما يختص بك . أما عن ابنتك فلابد من عرضها على اخصائى فى أمراض العيون .

**قارئة بنت النيل بنى سويف :**
اقرئى مقالتى التى كتبتها فى الشهر الماضى . حبذا لو استطعت المجىء الى الاسكندرية لاتولى فحص حالتك بدقة . أما بخصوص ازالة الشعر فان الطريقة التى تتبعها فى الشرق لا بأس بها .

**حنيفه ــ بيروت :**
ان شمع ازالة الشعر الزائد يوجد جاهزا فى الصيدليات ، وستجدينه حتما فى باب ادريس الموضع المراد ازالة الشعر منه يجب أن تبدئى أولا بغسل نشفيه ثم رشى عليه شيئا من مسحوق التالك . سيحى الشمع ثم افرشيه بعد أن يصبح دافئا على الموضع المراد ازالة الشعر منه . انزعيه حالما يبرد دفعة واحدة . طهرى الموضع بلوسيون بايو رقم ٥
بيد أن الشعر سيعود الى النمو . ولكن بعد فترة طويلة من الزمن .

**الى السيدات والانسات :**
م.خ. بالاسكندرية
احدى القارئات
خ.ا.هـ. بالمنيا
س.م. بالقاهرة
فوزية ف.ا. ببورسعيد
الين حنا ــ بورسعيد
هـ.ن. الاسكندرية :
ف.هـ. بالمباسية
راجعى مقال جمالك يا سيدتى عدد أول سبتمبر

**تجيب على هذا البريد اخصائية التجميل فى مجلة بنت النيل**

**ا.م.ح :**
ان كل ما يحدث بشعرك يرجع الى بعض الضعف فعليك بعرض نفسك على طبيب باطنى حتى يدلك على الفيتامينات اللازمة لجسمك وعليك أيضا بان تغسلى شعرك على الاقل مرتين فى الاسبوع حتى يزول القشر

واما بخصوص الشعر الابيض فلا تزعجى نفسك فيمكنك استعمال الحنة البغدادى فانها تعطيه لون جميل وتغذيه وتمنع التقصيف

**ج. عبد الواحد بالسويس :**
لابد من الالعاب الرياضية لعلاج هذه الحالة . وهذه الالعاب لا تتطلب اكثر من عشر دقائق يوميا ويمكنك ان تستيقظى عشر دقائق قبل موعدك المعتاد . نظمى وقتك بحيث تتمكنين من ممارسة تلك الالعاب

**آمال م. :**
١) ادهنى شعرك بزيت الزيتون واعرضى نفسك على طبيب باطنى حتى يدلك على الفيتامينات اللازمة لجسمك وذلك سيساعد على تغذية الشعر ٢) اشترى فيلا كريم من مستحضرات اليزابث آردن ٣) اتركى لون شعرك كما هو لانه لا يوجد لون احسن من الالوان الطبيعية

## الاجابة الصحيحة

انظر ص ١١
١ ــ لويس بلريو
٢ ــ الساروتج
٣ ــ ايطالى
٤ ــ سمبسون
٥ ــ سليمان الحلبى

**ك.ا. بالقاهرة :**
١) لا تبالى بانك سمراء فان السمار نصف الجمال كما يقولون وليكن فى علمك ان جوزفين بيكر التى احدثت ضجة عالمية بجمالها كانت سمراء اللون
٣) ادهنى شعرك بزيت الزيتون او زيت الخروع

**سهام :**
١) ذلك الذى ذكرتـه لا يضر الشعر على شرط ان تطمئنى الى الحلاق ٢) ان هذا السمار يزيد من جمالك على شرط ان تستعملى بودرة تتمشى مع لون بشرتك هـذا وفى الامكان بالطبع التخلص من هذا السمار ٣) قللى من الاكـل وبالاخص من النشويات

**ف. خزبك بأبو حماد بالشرقية :**
١) اقرئى مقال «عدو البشرة» فى هذا العدد ٢) سنوافيكم باحاديث عن الاتيكيت فى الاعداد المقبلة

**انسة ن.ف بالقاهرة :**
١) الطريق السليم هو ان تقللى من المواد النشوية ٢) المستحضرات من صنع اليزابث آردن

**ا.ج :**
لابد من ان يكون هناك بـعض الاضطراب فى الكبد وهذا هو سبب كل ما تشكين منه اعرضى نفسـك على طبيب باطنى

**الى م.خ. بالاسكندرية :**
اقرئى مقال عدو البشرة فى هذا العـدد

**الى احدى القارئات :**
اقرئى مقال عدو البشرة فى هذا العدد

**الى المشتركة س.م بالقاهرة :**
اقرئى مقال عدو البشرة فى هذا العدد

**الى ف.ف.ا. ببورسعيد :**
اطلعى على مقال عـدو البشرة فى هذا العدد

**الى ا. حنا ببورسعيد :**
اطلعى على مقال عدو البشرة فى هذا العدد

**الى ه.ن بالاسكندرية :**
اطلعى على مقال عدو البشرة فى هذا العدد

**الى ه. القارئة المعذبة بالزقازيق :**
احضرى الى القاهـرة واعرضى نفسك على الدكتور على ابراهيم اخصائى امراض النساء بمستشفاه ١٠ شارع فينى بالدقى

**قارئة :**
اعرضى ابنتك على الدكتور بهمان ٣٣ شارع القصر العالى بالقاهرة

**قارئة باسيوط :**
احضرى الى القاهـرة واعرضى نفسك على طبيـب اخصائى فى جراحة التجميل مثل الدكتـور حسنى حجازى

**السيدة مارى شليان بمصر الجديدة:**
انصحى السيدة جارتـك ان تتصل بالدكتور رجب عبد السلام حتى يفحص حالتها

**السيدة مارى جرجس :**
مرضك نفسانى قبل كل شىء احضرى لمقابلة الدكتور درية شفيق لاخذ رأيها

**الى ر. مصطفى على الحكيـم بسوهاج :**
قللى من أكل النشويات والحلوى على قدر الامكان وفى امكانك ممارسة الالعاب الرياضية بالمنزل كما تعودت عليها بالمدرسة مع ملاحظة عـدم الاسراف فيها . يكفيك عشر دقائق كل يوم

**الى الانسة ا.ح بالعباسية :**
١) ادهنى شعرك بزيت الزيتون
٢) جسمك ينقصه فى الغالـب الكالسيوم فاعرضى نفسك علـى طبيب باطنى



**الى بولس بالمنيا :**
هناك مجلة نسائية فى بـيروت اسمها صوت المرأة

**الى و.م.ا. :**
لا يتوقف الجمال على الطول او القصر فلا تحـزنى فان بين القصيرات من يعتبرن من اجمـل السيدات

**الى الحائرة ت.ح. بشارع القصر العينى :**
حاولى ان تجارى زوجك على قدر الامكان . ولا تفكرى فى مركب النقص لان خطابك يدل على أنك تتمتعين بشخصية قوية . اقبلى على الحياة بدون تردد وحاولـى ايضا ان تتعلمى لغة أجنبية فكل شىء سهل عند وجود الارادة

**المعذبة بدير الزور بسوريا :**
اتركى كل هذا وعـودى لاتمام دراستك وكونى قوية الارادة لتنفيذ ذلك . وكل شىء سينتهى بعد وقت قصير . لا تتهاودى فى هذا الامر حتى لا يتمكن اليأس منك وقريبا ستبتسم الحياة لك . ان الزمن كفيل بتطبيب كل شىء

**ملحوظة :**
لم نتمكن من الرد على كـل الخطابات الواردة لكثرتها ولضيق المكان فنرجو من قارئاتنا اللائى لـم نرد على اسئلتهن الانتظار حتى العدد القادم فى اول نوفمبر

**الى الحائرة فى القاهرة :**
احضرى لمقابلة الدكتورة دريـة شفيق وليكن حضورك يوم الجمعة صباحا فهو مخصص لمثل هـذه المقابلات

**الى السيدة م. جنينة بسيدى بشر:**
توجد الاعداد المطلوبة وثمـن النسخة الواحدة منها ١٠٠ مليم

**الى الطالبة بكلية البنات بالسـنة الرابعة :**
لايمكن مع الاسف اصلاح التلف الذى حدث بالفستان نتيجة بهتـان اللون الاحمر على الرمادى . ولابد أن ذلك حدث نتيجة لاهمال عملية العصير الجيـد داخـل البشكير وللتخلص من أكبر كمية من المـاء أو نتيجة لنشره فى جو رطب مما أدى الى بطء مرحلة الجفاف . ويحسن دائما غسل صوف التريكو ذى الالوان المتعددة بالبنزين حتى تضمنى عدم بهتان الالوان علـى بعضها ، وانصحك بغسل فستانك من الان نصاعدا بالبنزين ، وكونى حريصة جدا عند اجراء هـذه العملية فى أن يكون الغسل بعيدا عن اى مكان ساخن وفى الهواء الطلق حتى لا يشتعل البنزين .



**السيدة ايسكوهى يراميان**
**صاحبة مدرسة التفصيل والخياطة**
**« فيرا »**
**٢ شارع فؤاد الاول بالقاهرة**
غادرت السيدة ايسكوهى يرميان مصر الى فرنسا علـى البـاخرة اسكندرون لتستحضر من باريس آخـر مبتكرات الازياء .




◆ افتتحت سينما ستديو مصر موسمها الشتوى الجديد بفيلم ابن للايجار بطولة محمد فوزى وتحية كاريوكا ، وتنتظر سينما البيجال الانتهاء من بعض التشيطات لافتتاح موسمها بالفيلم سالومي آخر أفلام ريتا هيوارت وتبدأ ديانا موسمها الشتوى فى ٥ اكتوبر وما زال السيد صلاح رشيد حائرا بين اختيار أي الافلام لافتتاح السينما المذكورة .

◆ استديو جلال هو الوحيد الذى تستغل فيه البلاتوهات الموجودة .. فالسيدة ماري كوينى تنتج فيلمين فى وقت واحد .

◆ يعود الى القاهرة فى أوائل هذا الشهر السيد ارنست نصر مدير عام الشركة الشرقية للسينما وعضو مجلس ادارتها المنتدب مع السيدة حرمه بعد رحلة استغرقت شهرا بين لبنان وفرنسا وسويسرا .

◆ ما زال السيد محمد رجائى مدير عام شركة مصر للتمثيل والسينما يحاول جاهدا فتح أسواق جديدة للفيلم المصرى ولقد رسمت سياسة جديدة أدخلت فيها صناعة السينما المصرية ضمن الرحلات الاقتصادية التى ستقوم بها بعثات بنك مصر فى جميع بلدان الشرق .

◆ يبدأ السيد أنور وجدى انتاجه الجديد لفيلمين كبيرين يخرج أحدهما لحساب شركة افلام المتحدة فى استوديو مصر فى شهر نوفمبر .

◆ هناك اتجاه الى زيادة رأس مال بعض الشركات السينمائية وادماجها مع بعض الشركات الصغيرة الناجحة لتوحيد الجهود وتكتيل القوى لتقديم انتاج قوى يحظى بنجاح الجهود وتشجيع النقاد .

◆ لم يحدد بعد موعد فيلم الله معنا الذى تم اخراجه وانتاجه لحساب استديو مصر .

◆ صدق ما تنبأت به بنت النيل من عودة أم كلثوم حوالى منتصف سبتمبر .

ح . ج . م

## المجتمع فى سطور

◆ عاد من الخارج السيد المهندس عبد الحميد حمدى بعد جولة موفقة فى ألمانيا وسويسرا وأمريكا استغرقت شهرين .

◆ أقيم بفندق سيسل حفل شائق بمناسبة عقد قران الانسة مها كريمة السيد عبد الحميد عبد الحق ضم السادة : لطفى السيد . حفنى محمود . محمد صلاح الدين ، وأحيت الحفلة السيدة ليلى مراد ولولا عبده واشتركت بالرقص السيدة ساميه جمال وظلت الحفلة الى الساعة الخامسة صباحا

◆ يشترك فى البعثات الاقتصادية فى دول الشرق الاوسط السادة عبد المقصود احمد ومحمود العتال وعبد الرحمن حماده وعبد الحميد حمدى ومحمد رشدى وحسين الجمل وحسن مختار رسمى وكلهم من رجالات بنك مصر .

◆ عاد السيد محمد حماده عضو مجلس الادارة المنتدب لشركة شمال شرق افريقيا من الخارج بعد أن قام بجولة بين المصانع والشركات لاستيراد آخر ما أنتجته هذه الشركات لسد احتياجات السوق المحلى .

# همسات فنية



**يوسف وهبى**
**تنتظره نهضة الفن**

***

**حول موسم جديد ...**

التقيت بأحد المسئولين ، فحدثنى فيما كتبته فى العدد الماضى عن الموسم الذى انتهى والامل فى النهوض بالمسرح والسينما فى مصر .

وقد أكد لى المسئول ان الحكومة غير غافلة عن نهضة الفن ، شأنه شأن أى عمل نافع ومنتج فى البلاد وقال لى فى حديثه شيئا جديدا وهو انشاء فرق حرة جديدة تأخذ مكانها فى الوجود وتسير بالفن المسرحى المنشود خطوات الى الامام. لقد سرنى أن أجد هذه اليقظة من جانب المشتغلين بالفن ولكن هذا الموضوع ذاته قد ذكرنى بموضوع آخر كتبت فيه كثيرا ولم أجد صدى لهذه الكتابة بعد...

على أى مسرح ستعمل هذه الفرق الجديدة ؟ ان الفرق الموجودة الآن لا تجد المسرح الذى تعمل به .. أفى حديقة الازبكية التى تأكلها الفيران منذ عشرات السنين؟ أم فى دار الاوبرا العتيقة التى تتخطفها أيدى الفرق الموجودة والفرق الاجنبية .. فاذا احتلتها فرقة كان على الفرقة الاخرى أن تنام بقية الموسم!

وبهذه المناسبة ، أذكر مشروع انشاء مسرح بالاسكندرية يبدو ان البلدية قد نامت عن تنفيذه ..

## كوكبنا يعود الينـــا

كنت أصلى لله وأدعوه أن يتيح لنا أن نلتقى بأم كلثوم وأن نجلس اليها جلساتنا القديمة التى لا تمحو ذكرياتها الايام ...

ومرت أسابيع وشهور وأنا أدعو مع الناس ، وفى مساء يوم قريب كانت تستقبلنى النعمة الفنية الكبرى التى استجاب الله بها هذا الدعاء .

جلست اليها ، وكان طبيعيا أن أجد عندها الشاعر رامى الذى صاغ أغنياتها عشرات السنين ـ وأرجو ألا يغالط فى هذا الحساب ! ـ والذى جعلت هى من شعره أغنيات خالدة فى موسيقى الزمان !

كانت كما عهدتها ، لا تتردد فى أن تغرقنى ضحكا بقفشاتها اللاذعة ، حتى ولو كانت فى شخصى !

ولا أخفى اننى لم أسألها عن صحتها ، فقد كنت أريد ألا أذكرها حتى بالمحنة الصحية التى مرت بها ، وكنت أريد أن تظل طول الوقت الذى قضيته معها فى اشراقتها المحبوبة ومرحها الجميل .. لتحيى فى نفسى الامل الذى كنت آمله مع الملايين ، وهو أن تعود الى أم كلثوم معنويتها التى كانت مفقودة لتهدى الى العالم العربى فنها الخالد .

سنسعد من جديد بصوت أم كلثوم ، وسنسجد لله هذه المرة ـ نحن الملايين ـ شكرا وحمدا اذ استجاب لنا الدعاء .



سلامة . . . والف سلامة . .



**سيلفانا مانجانو**
**فن وجمال من ايطاليا**

***

## عزيز عيد

هل يعرف هذا الجيل من هو عزيز عيد ؟ هل يعرف انه كان شيخ المخرجين .

هل عرف الجيل الجديد من ممثلينا ومن جمهور المشاهدين أيضا أن عزيز عيد كان أستاذ أساتذتهم ، وأنه كان صاحب الفضل فى خلق الطابور الاول من موكب الفنانين عندنا ؟

وهل عرف الجيل الجديد أيضا أن هذا العبقرى درس أصول فن المسرح والاخراج فى أوروبا ، وشرد فى سبيل ذلك ، وأنه عاد الى مصر ليهدى لشعبها اخراج ما يزيد على ثلاثمائة مسرحية من روائع الادب الغربى والشرقى

مات منذ عشر سنوات فقيرا ، ومن وراء نعشه كانت تسير تلميذته وزوجته البارة سيدة المسرح فاطمة رشدى ... كذكرى طيبة حية لعمله الفنى الخالد؟

لقد كان لعزيز عيد تلامذة لا يزالون أحياء ، وكان له زملاء ، وللفن فى مصر نقابة .. فماذا فعل كل هؤلاء فى تخليد ذكراه؟ أغلب الظن أنهم نسوا أن له ذكرى ..

ماذا كانت تفعل الحكومة أيضا من أجل رجل كهذا ، لو أنه كان فى غير مصر ؟

**يوسف فهمى**



كنت أفكر فى أن هذه هى أول خطوة فى حياتى الجديدة وأنا سائرة الى مكتب الدكتور دافيد كنيلى ٠٠٠ حياتى الجديدة الخالية من العاطفة ٠٠ والزوج ٠٠ والاولاد!٠٠

لقد فقدت الامل فى الحياة كلها حينما نزعت الاربطة التى كانت تحيط بوجهى ورأيت نظرة الفزع ترتسم على وجه من يرانى ، فمع المجهود الكبير الذى بذله الاطباء بقى أثر الحريق على صفحة وجهى اليسرى شاهدا على كل ما حدث ٠٠٠

وكان الدكتور كينلى أحد الاطباء الذين استدعوا ليقرروا ما اذا كان هناك ضرر أصاب عينى ولكنه لم يرنى فى ذلك الوقت فقد كان وجهى محاطا بالاربطة ٠ أما الان فقد حضرت لمكتبه من أجل العمل الذى يبحث لى عنه ، لانه الوحيد الذى يمكنه مساعدتى ٠٠

وكان قلبى يضطرب بشدة ويدى تتحسس فى عصبية النقاب الذى أسدلته على وجهى ليخفى ذلك التشويه المقيت ٠ لقد قال لى الدكتور فوتر الذى عالج جراحى : اننى كنت سعيدة لنجاتى من الحريق الذى التهم والدتى ولكن ٠٠٠ هل كنت سعيدة حقا لاكون فتاة فى التاسعة عشرة من عمرى مليئة بأحلام الحياة السعيدة ثم أواجه الناس فأراهم يشيحون بوجوههم عند رؤيتى ؟

لقد كان سلوك الدكتور كينلى معى فى المستشفى غاية فى الرقة هو وصديقته الجميلة مارجو ٠٠٠ فكانا يزورانى كثيرا ويشتريان لى المجلات والحلوى ٠٠٠ وكنت أحب مارجو لمرحها وقصصها المسلية ولكنى حينما جلست فى مكتب الدكتور كينلى فى ذلك اليوم ابتدأت أكره مارجو ومرحها الدائم وعينيها الواسعتين وبشرتها الناعمة الرقيقة لانى لم أكن أحتمل التفكير فى المقارنة التى سيعقدها الدكتور كينلى بينى وبينها٠

وكانت نظرات الدكتور كينلى تلمع فى عينيه وهو يقول فى تساؤل :

ــ سوزان روبرتس ؟٠٠ لماذا لم تتركى عنوانك بالمستشفى حينما رحلت ؟ هل هذه هى الطريقة اللطيفة التى تعاملين بها أصدقاءك؟

**وانتابنى السرور وهزتنى السعادة لحظة وأنا اسمع صوته الحنون ولكنه حينما ازاح ستائر النافذة وانطلقت اشعة الشمس قوية فضاحة تركت سعادتى وتذكرت ما جئت من اجله ٠ ونحيت صفحة وجهى اليسرى جانبا وانا اقول ٠٠**

**ــ لقد جئت اليك وانا آملة أن تجد لى عملا مع شخص كفيف البصر لا يستطيع رؤيتى ٠٠**

**وظل صمت الدكتور كينلى وهو يدق على المكتب بانامله دقات منتظمة ثم قال فجأة ٠٠**

ــ كيف حال عينيك ؟

ــ هما على أحسن ماتكون العينان

ــ ان عندى مريضة كفيفة تحتاج الى صديقة ، انها فتاة فى السادسة ٠٠٠

وكان هذا ما حضرت من أجله ، ولكنى أعترف أننى كنت أود من الدكتور كينلى أن يقول ٠٠٠

ــ يجب أن لا تبعدى عن الناس وعن الحياة ياسوزان ٠٠ انك لا زلت فى ريعان الشباب ٠ ولكنه لم يقله كما لم يقله غيره٠ لقد كنت مخطئة حين ظننت أن الدكتور كينلى سيفتح أمامى أبواب الامل فى المستقبل وفى الحياة ٠

ووقفت استعدادا للخروج وأناملى ترتعد وهى ممسكة بحقيبتى بينما قلبى يضطرب ويخفق ويبتهل من أعماقه أن لا ينظر لى الدكتور كينلى نظرة الاشفاق التى كانت تلمع فى عينيه ٠ وتملكتنى رغبة قوية فى أن أصيح فى وجهه ٠٠٠

لماذا لا تقل أننى مصيبة حينما أقول ان أحدا لا يود رؤيتى بوجهى المشوه ؟٠٠ ولكنى زممت شفتى فى قوة وتوجهت نحو الباب ٠ ونهض كينلى من مجلسه وأمسكنى من ذراعى حتى واجهته ثم قال وكأنه قرأ تعبيرات وجهى ٠٠٠

ــ لا تخرجى بهذه الحالة النفسية يا سوزان ٠

**وفى اللحظة التالية كانت راسى مسندة فوق صدره وانا ابكى بحرارة ٠ وحينما استعدت سيطرتى على كيانى بعد مجهود كبير صممت على أن أسيطر على نفسى دائما وان لا انهار هكذا سريعا لاول التفاتة عطف أو شفقة وأسرعت من مكتب كينلى والدموع لا زالت تنهمر من عينى وشبح مارجو وكينلى يتراقص أمامى وهما يضحكان معا ويمرحان بين المسارح والمراقص ٠٠٠ وحينما أصبحت فى الطريق عادت الشمس الساطعة تسلط أشعتها على وجهى وعلى موضع ذلك الجرح بالذات مما دعانى الى التوقف بجانب أحد الابواب حتى احكم وضع النقاب على وجهى وارفع ياقة المعطف ثم أميل قبعتى الى اليسار وانا احدث نفسى٠**

**ــ سيكون هذا هو النظام دائما ٠٠٠ لن اقبل ابدا شفقة الاصدقاء ولا فضول الاغراب ٠٠ ومن اليوم ساكون وحيدة ٠٠ أختبىء من الناس ٠**

وكنت قد عزمت على ركوب السيارة العامة الى محل عملى الجديد ولكنه لدهشتى ، حضر دافيد ليأخذنى بسيارته ، وجلست بجانبه وأنا أتأكد من وضع النقاب على وجهى ٠ وبدا دافيد وكأنما لم يلاحظ عصبيتى وارتباكى وأخذ يرسل حديثه الهادىء الطبيعى عن جانى بلاك الطفلة التى ستعتنى بأمرها والتى فقدت بصرها اثر انفجار فى وابور الغاز ٠٠ وأخيرا قال دافيد ٠٠

ــ ان الطفلة تحتاج الى رفيق يكون صديقا لها فى نفس الوقت ولكنى على يقين من أنها ستحبك يا سوزان ٠٠ انها فى حاجة الى هذا الحب حتى تتمكن من اجراء عملية جراحية أخرى لها ٠٠ انها فى حاجة للامل يا سوزان ٠٠

الامل ٠٠٠ يا له من تناقض ٠٠! أنا أبعث الامل فى الحياة فى أى شخص ؟ أنا بالذات ؟ ومع ذلك فقد صممت على أن أثبت كفاءتى وفائدتى لدافيد ٠

**وكانت عائلة بلاك الطيبة المكونة من الزوج والزوجة والبنت الصغيرة فى انتظارنا ٠ ولقد احببت هذه العائلة التى لم يبد على احدها انه وجه انتباها لما فى وجهى وخاصة فتاتها الصغيرة بوجهها الابيض النحيل وشعرها الذهبى وعينيها نصف المغلقتين ٠ وابتسمت جانيت فى انشراح ودافيد يحملها بين ذراعيه ويقول ضاحكا ٠٠٠٠**

**ــ لقد أحضرت لك رفيقة ٠٠ لقد احضرت سوزان لتعيش معك ٠٠**

**فتقدمت من جانيت الصغيرة وقلت :**

**ــ هل ستعلميننى الالعاب التى تعرفينها ؟**

**وانتظرت ردها قلقة فقد كان من المهم عندى أن تحبنى جانيت لانها ان لم تفعل أصبحت وحيدة تماما ٠٠**

**وقالت جانيت فى ترحيب :**

**ــ يبدو من صوتها انها لطيفة ٠**

**فتنهدت بارتياح وسعادة ٠٠ واصبحت بعد ذلك أنسى شذوذى ووجهى وانا مع جانيت ، وكنا نلعب ونمرح بلا خجل ولا خوف٠٠ ولم يكن يقطع علينا حياتنا السعيدة الا الزيارات القصيرة التى يحضر فيها الدكتور دافيد ومارجو ٠ وكانت مارجو صديقة لربة البيت وعندها تقابلت مع الدكتور ٠٠٠ لقد كانت مارجو حياة المجتمع الذى تعيش فيه بضحكها ومرحها٠ وكنت اشعر بتزمتى وبعدى عن الناس كلما رايت انطلاقها وحيويتها وكنت اسائل نفسى ٠٠٠**

**ــ لماذا تحصل بعض الفتيات على كل شىء ؟ ولماذا يحدث ذلك التشويه فى مكان غير ظاهر ؟**

وكان دافيد يحضر كثيرا فكنت أشعر بجسدى يهتز ويدى ترتعدان كلما رأيته ٠ وكلما حان ميعاد انصرافه كان قلبى يكاد يصرخ ليبقيه حتى أجد الفرصة لاشكره على كل ما فعله معى ٠٠٠ ولكن كانت الزيارات تمر

متتابعة ...

وذات مرة تركت جانيت لبعض الوقت حتى أحضر كتابا أقرأ لها فيه وحينما عدت فوجئت بها وبدافيد يتحدثان عنى . وكانت جانيت تقول :

ـ انني أحب سوزان أليست جميلة يا دكتور ؟.

ـ نعم انها كذلك ولطيفة أيضا ..

فضحكت الطفلة فى خبث ثم قالت :

ـ آه ، كل شخص يجب أن يحب شخصا آخر ؟ أليس كذلك يا دكتور دافيد ؟

ـ ان الدنيا لتصبح سعادة ان حدث ذلك ياجاني.

ـ انني أحب مارجو أيضا ولكن ليس كما أحب سوزان ما رأيك أنت ؟

ـ انني أحب كلا من مارجو وسوزان ولكنهما مختلفتان.

**واخذ عقل يفكر ويفكر فى كلمات دافيد وانا اقف بلا حراك اما النوم فقد جافى عينى طول الليل وكلمات دافيد تلح على تفكيرى وعواطفى بينما ظلال الاشجار تتحرك فى ضوء القمر أمام النافذة .. واخيرا عندما كان الليل يولى ادباره أمام جحافل الصباح واجهت الحقيقة التى كنت اهرب منها دائما .. وهى اننى احب دافيد كينلى وان هذا هو سبب اضطرابى كلما سمعت صوته أو قابلته . ولكن ...! وانه حب بلا امل ومن طرف واحد . وانتهيت اخيرا الى قرار حازم وهو أن لا يبدو على ابدا اية بادرة تكشف عن هذه الحقيقة سواء للناس او لدافيد مهما لقيت فى سبيل هذا الكبت من ألم وشقاء .**

ولكن الامل ـ ويا لها من كلمة جميلة ـ ثار فى صدرى فجأة ورقص قلبى بين أضلاعى عندما كانت مارجو تقول لدافيد ...

ـ سأنتظر مكالمتك التليفونية بشأن حفلة الرقص غدا ..

فيقول دافيد .. آسف أيتها الفتاة العجوز ، لن يمكننى الذهاب للحفلة ...

وابتسم قلبى لهذا الرد. ان دافيد طبيب يحب عمله وليس مغرما بمارجو ...

وفى نفس الليلة أخبرنى دافيد أن جانيت يجب أن تدخل المستشفى بعد يومين لاجراء العملية لعينيها ...

وكانت هذه الكلمات الصغيرة كافية لتقض مضجعى ولتحدث ثورة كبيرة فى عالمى الصغير وفى تلك السعادة الضئيلة التى أحيا بها .. ألا وهى حب جانيت .. ماذا سيحدث عند ماترى جانيت ؟ لن تحبنى عند ما ترانى وانما كل ما سيبقى لى هو شفقتها المزوجة بالنفور من وجهى ...

**ولقد فكرت فى الامر كثيرا واخيرا وجدت الحل.. ! غدا عندما تذهب جانيت الى المستشفى سأترك المنزل ولن اعود أبدا . وعندما وضعت جانيت فى سريرها فى تلك الليلة اخذت اصابعى تتحسس جسدها وكأنه شىء مقدس ثم أخذتها بين ذراعى وضممتها الى صدرى فى قوة ووحشية وانا اضع صفحة وجهى الناعمة بجانب وجهها وقالت جانيت ..**

ـ **سيكون لى عينان جديدتان غدا ياسوزان .. ولكنى سأفتقدك أثناء بقائى بالمستشفى وعندما دلفت الى فراشى تركت روحى تبكى كما تشاء وعينى يفيض منهما الدمع وعندما كان افراد العائلة فى المستشفى جمعت شتات ارادتى وحزمت حقيبتى وانا افكر فى دافيد وجانيت وكيف اننى لن اراهما بعد اليوم ثم وضعت النقاب على وجهى وفتحت باب المنزل وخطوت الى الامام .. ثم وقفت دفعة واحدة فقد كان هناك فى اسفل الدرج صاعدا ببطء .. دافيد كينلى . وقطب دافيد وجهه وهو يرى الحقيبة فى يدى والنقاب فوق وجهى ثم امسكنى من ذراعى وقادنى الى الداخل فى سكون . وعندما اقفل الباب خلفنا قال :**

ـ ألا زلت تهربين ؟

ـ ماذا تعنى ؟

وحدقت عيناه السوداوان داخل عينى وكأنه يقرأ قلبى ثم قال :

ـ انك لا تدركين قيمتك عندنا ياسوزان.. ان جانييت تطلبك ..

واستندت الى مائدة بجوارى وأسبلت عينى لاغالب دموعى قبل أن أقول



ـ انني لا أستطيع الذهاب .. يجب أن تعرف أنني لا أستطيع أن أدعها .. تراني

وفي لحظة كان دافيد قد انتزع النقاب من فوق وجهي ثم صاح :

ـ هذا الشيء السخيف ، لماذا تصرين على أن تحتجبي خلفه ؟

وكأنما ثارت في داخلي جميع عواطفي المكبوتة مع الالم الذي يملأ فؤادي وأصابني كل ذلك بغصة جعلتني لا أستطيع الكلام . فاندفعت الى الباب وفتحته وفي لحظة كان دافيد خلفي يمسكني من ذراعي ويقول في رفق وحنان ...

ـ لا تذهبي يا سوزان

وتملكتني الرعدة من لمسة يده ومن صوته الرقيق الذي هز أوتار قلبي ولكني ـ مع ذلك ـ لم أستطع نسيان وجهي الذي كان يجعلني أفقد الامل في حبه . وثارت مشاعري وأنا أفكر في سوء حظي فقلت له بغضب وحدة:

ـ ماذا تعرف أنت عن شعوري بوجهك الرقيق وشخصيتك التي تكسبك الكثير من الاصدقاء بل وأكثر من الاصدقاء ؟ هل جربت قضاء الليالي ... مسهدا .. وحيدا ؟

**وكان صوتي يعلو كلما حاول دافيد مقاطعتي . ثم استطردت قائلة هل تصورت انني كنت ذات مرة فتاة جميلة وان هذا النقاب يقبر احلامي في الحياة المنزلية الهادئة وفي الزوج والاولاد ؟ هل تتصور شعورك وانت ترى الناس يشيحون بوجوههم حينما يرونك ؟ لهذا السبب لن اجعل جانيت تراني ولن اجعلها تغير فكرتها الجميلة عني . انها تظن انني .. جميلة**

**وكأنما ارهقتني هذه الكلمات فانهرت فوق مقعد بجانبي .**

**ـ سوزان .. لماذا تصرين على ان تجعلي من نفسك فتاة دميمة ؟ ان تشاؤمك وانطواءك يجعل من اثر الجرح الذي بوجهك شيئا ذا اهمية ان اصدقاءك لا يعيرون ذلك التفاتا ثم لماذا لا تنظري للمرآة لترى هذا الاثر ؟ صدقيني ياسوزان انه ليس بالقبح الذي تتصورينه .. لقد انمحى معظم هذا الاثر في الشهور التي عرفتك فيها ولكنك لا تدركين ذلك لانك لا تريدين . انك انانية تختفين خلف هذا الندب .**

**ـ انانية ؟**

**واستطرد دافيد في هدوء ورقة..**

**ـ نعم انانية ياسوزان . لقد حاولنا جميعا اخراجك من القيود التي تفرضينها على نفسك ولكنك لم تحاولي مساعدتنا . لقد اتفقنا جميعا على ذلك ولكنك كنت تقاومينا بشدة ، بل وحتى مارجو لم تستطع أن تحصل منك على ابتسامة**

**ـ مارجو الجميلة.. أليس كذلك؟**

**ـ نعم انها كذلك ..**

**وقلت بتردد ...**

**ـ هذا دليل على قولي ، لانك لم تكن لتحب مارجو لو لم تكن جميلة.**

**ونظر الى دافيد بسرعة نظرة طويلة متسائلة ثم قال ببطء ...**

**ـ انني لا احب مارجو**

**ـ لا تحـ....**

**ولم أستطع ان اتم حديثي فقد اوقفني الامل الجديد الذي سطع من قول دافيد . وأخذ دافيد يقول في هدوء ... .**

**ـ لقد ظننت ذات مرة انني احبها ولكن ذات يوم استدعيت للمستشفى بعد ذلك لمكتبي لاجد لها عملا .. لاعالج عيني فتاة ثم أتت هذه الفتاة وعندما تركتني في ذلك الوقت أخذت قلبي معها ولم تترك لي شيئا ...**

وكان دافيد يقترب مني وهو يلفظ هذه الكلمات ثم أمسكني من يدي واستطرد :

ـ وفي الحقيقة، لقد عاملتني هذه الفتاة في بعض الاحيان معاملة غير لطيفة وكانت أحيانا تحاول الهروب وكأنها تتجنبني وتحاول أن تجعلني أكرهها .

أما أنا فلم أستطع أن أفوه بكلمة فقد أعيتني السعادة الجديدة التي ملأت أعماقي وأخذت أنفاسي تتردد في سرعة .. وفي اللحظة التالية كانت رأسي فوق كتف دافيد وصوته الرقيق يحنو علي وهو يردد :

ـ لقد أحببتك منذ مدة طويلة يا سوزان . وكنت أعرف حالتك النفسية القاسية . وكنت دائما أود أن أصارحك أن الجمال لا يكمن في وجه المرأة فقط . لقد وجدته أنا في عينيك وفي حب الحياة الذي يملؤهما والذي لم تستطيعي اخفاءه . ولقد وجدته أيضا في شعرك الاسود وفي حركات يديك الرقيقتين ..

أما جانيت فقد واتتني الشجاعة بعد ذلك لازورها في المستشفى ولاقترب من فراشها وأنا أثبت عيني عليها حتى أعرف الاثر الذي سينطبع على وجهها حينما تراني .. ولما حاذيتها قلت:

ـ انني سوزان يا جانيت:

فسطعت ابتسامتها بسرعة ثم ساد السكون لحظة وهي تسدد عينيها لتفحصني . ثم انفرجت شفتاها عن ابتسامة حلوة وهي تحدق في وتقول :

ـ انك جميلة ولطيفة كما دل عليك صوتك منذ سمعته أول مرة .

ثم نظرت جانيت أمامها في المرآة وقالت :

ـ ان الدكتور دافيد يقول انني سأكون جميلة مثلك حينما أكبر .

**يا الهي هل هذا حقيقي ؟ ألم تر الندب الذي بوجهي . ولكني عرفت الحقيقة حينئذ .. الحقيقة كاملة بلا تحيز ... ان جانيت تعتقد انني جميلة لانها تحبني ولاني احبها.. هذا هو السر بالنسبة لجانيت ولي ولدافيد ...**

**محمد خزبك**

---

## حظك هـــذا الشهر ( بقية المنشور ص ٥٤ )

### ان كان مولدك بين ٢٣ نوفمبر و٣٠ منه :

**ستتحسن وظيفتك . اما مشاكلك فستحل دون أن تلجئي الى القضاء . ثقي بمن حولك . ولكن اياك من الثقة العمياء . واحذري الغيرة.**

### ان كان مولدك بين اول ديسمبر و١٠ منه :

**نظمي ميزانيتك بطريقة حكيمة وابتعدي عن المصروفات التي لا فائدة منها . كبدك في حاجة الى عناية . ان الصداع الذي ينتابك ستبرئين منه.**

### ان كان مولدك بين ١١ ديسمبر و٢٠ منه :

**سيكون لاسرتك اثر طيب عليك . انظري الى الاشياء نظرة موضوعية. لا تحكمي عواطفك في الموضوعات التي سوف تتخذين منها قرارا نهائيا .**

### ان كان مولدك بين ٢١ ديسمبر و٣١ منه :

**حاولي ما استطعت ان تحتفظي برباطة جاشك . لا تندفعي وراء العاطفة واحتري الاسفار فانها متعبة لن تفيدي منها شيئا .**

### ان كان مولدك بين اول يناير و١٠ منه :

**مشاكلك العاطفية ستحل خلال هذا الشهر . اتخذي قراراتك في الثامن والعشرين منه ان اردت أن يحالفك التوفيق .**

### ان كان مولدك بين ١١ يناير و٢٠ منه :

**ان اطفالك سيكونون سبب همومك . لا تلقي بكلامك جزافا . واحذري النميمة انها سبب كل بلاء . نظمي اعمالك وشؤونك .**

### ان كان مولدك بين ٢١ يناير و٣١ منه :

**ان سوء التفاهم العاطفي الذي حدث لك لن يكون له أدنى تاثير على حياتك المستقبلة . ان مشكلتك هذه مشكلة سطحية .**

### ان كان مولدك بين اول فبراير و١٠ منه :

**احذري عدم الرزانة . لا تقلدي الفراشة التي تنتقل من زهرة الى اخرى . ان هذا التنقل يؤذي شعور من حولك ويصدمهم في آمالهم .**

### ان كان مولدك بين ١١ فبراير و١٩ منه :

**ان حدث ما يعكر صفو حياتك العاطفية فلا تقلقي ولا تندبي حظك العاثر . شيئا من الحكمة والتعقل يا سيدتي الفاضلة .**

### ان كان مولدك بين ٢٠ فبراير و٢٨ منه :

**ان هذا الشهر يلائم نشاطك الجسماني . اكثري من الالعاب الرياضية والرحلات في الخلاء . ان ٢٢ ، ٢٧ منه هما خير ما في هذا الشهر .**

### ان كان مولدك بين اول مارس و١٠ منه :

**سيحالفك الحظ في شؤونك المادية . اما في مسائلك العاطفية فلا . اتكلي على الصداقة فانها كفيلة بحل مشاكلك جميعا .**

### ان كان مولدك بين ١١ مارس و٢٠ منه :

**ستاتيك سعادة مفاجئة . وستصلك رسالة تكون سبب سرورك اعتمدي كل الاعتماد على الرابع والعشرين والثامن والعشرين من هذا الشهر**



ورشة حفر قنديان

مطبعة شركة الاعلانات الشرقية